



**ESV
Büchen
e.V.**

Walking und Nordic-Walking Treff startet wieder!

Der Eisenbahner Sportverein (ESV) Büchen hat im April wieder mit seinem „Walking und Nordic-Walking Treff“ begonnen. Dieser Treff wird ab April 2016 **immer donnerstags um 18.00 Uhr** angeboten. Treffpunkt ist von April bis Oktober im Hasental 4, bei Heike Ehrich! Vom November bis März treffen wir uns an der Sporthalle Büchen. Wir freuen uns über sportliche Mitwälder und solche, die es werden wollen. Eine Mitgliedschaft im ESV Büchen ist nicht erforderlich.

Durch das Walken machen wir uns gelenkschonend und ohne Überbelastung fit, bringen unseren Kreislauf in Schwung und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Durch das Nordic-Walking (mit Stöcken) werden etwa 90% der Muskeln trainiert. Aber auch das „normale“ Walken ist sehr effektiv. Wer Nordic-Walking mitmachen möchte, müsste sich selbst Stöcke mitbringen. Die Stocklänge beträgt etwa 70% der Körpergröße. Eine Schulung im Umgang mit den Stöcken beim Nordic-Walking kann nicht sichergestellt werden. Es ist keine Anmeldung erforderlich! Sollten noch Fragen sein, ruft bitte bei unserer Übungsleiterin Heike Ehrich, Telefon 04155 8238508 an. Weitere Informationen auch unter www.esv-buechen.de.