

Oberhausener Turnverein

von 1873 e.V.



Pressemitteilung

28. Februar 2018

Fitness und Gesundheit durch Walking im OTV

Für alle, die mehr tun wollen für ihre Fitness und Gesundheit, ist der Walking-/Nordic-Walking-Sport genau das Richtige.

Der Oberhausener Turnverein bietet ab dem 12. März neue Kurse an: immer montags und mittwochs jeweils von 10–11.30 Uhr und von 17.30 Uhr–19 Uhr. Hier werden Anfänger durch ausgebildete Instructoren und Übungsleiter zum Walken/Nordic-Walken geführt. Der Kursbeitrag beträgt für 10 Übungseinheiten jeweils 40 Euro, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Schon nach wenigen regelmäßigen Walkingrunden ist eine Verbesserung der Fitness spürbar. Mit Gleichgesinnten lernen macht Spaß und stärkt das Durchhaltevermögen, erfahrene Sportler denken an ihre eigenen Anfänge und geben gern Tipps. Walking/Nordic-Walking ist auch eine soziale Einrichtung. Es gibt nur wenige Sportarten, die sich so gut für ein „entspanntes Pläuschchen“ auch während der Arbeit eignen. Im Ziel treffen sich alle wieder, stärken sich gemeinsam mit warmem Tee und tauschen Erfahrungen aus.

Anmeldungen über Ulrich Rupp, Tel. 0170 3458766 und E-Mail ulrich.rupp@gmx.de oder über Anita Ringhoff, Tel. 0152 29881052 und E-Mail anita.ringhoff@arcor.de.

Ein zweites Aktiv-Programm bietet sich an besonders für Personen, die an Zivilisationskrankheiten leiden wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und Gelenkproblemen oder auch an psychologischen Erkrankungen. Alle Zeiten und Daten wie oben, Anmeldungen hier über Uschi Kühn, Tel. 0151 20168310 und E-Mail uschikuehn@web.de oder über Marlies Hudewenz, Tel. 0176 47327497 und E-Mail Marlies.hudewenz@web.de.

Treff-, Start- und Zielpunkt ist der OTV-Sportplatz gegenüber der Minigolfanlage, Am Kaisergarten 60, 46049 Oberhausen. Umkleideräume und Duschen sind vorhanden.