

# Oberhausener Turnverein

von 1873 e.V.



---

## Pressemitteilung

18. Februar 2019

OTV bietet Nordic-Walking-Kurs an

Nordic Walking ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Einsteiger können es schnell lernen, Fortgeschrittene können sich durchaus auspowern beim Gehen. Dabei werden 90 % aller Muskeln des Körpers trainiert, Herz und Kreislauf beansprucht und gestärkt, der Stoffwechsel angeregt. Durch den Einsatz der Stöcke wird auch die Muskulatur der Arme und Schultern und des Rückens gekräftigt, gleichzeitig Knie- und Hüftgelenke entlastet und geschont.

Diese Sportart ist gut geeignet, fit zu werden und parallel dazu abzunehmen. Sie ist ein toller Einstieg für alle, die aktiv werden wollen.

Gelegenheit dazu bietet der Oberhausener Turnverein bei einem Nordic Walking-Kurs. Er beginnt am 13. März und beinhaltet zehn Unterrichtseinheiten für eine Kursgebühr von 40 Euro. Der Kursbesuch ist möglich montags oder mittwochs, entweder jeweils vormittags von zehn bis 11.30 Uhr oder nachmittags von 17.30 bis 19 Uhr. Informationen für die Vormittags-Kurse gibt es bei Marlies Hudewenz, Tel. 0176 47327497, Interessenten für die Nachmittags-Kurse können bei Ulrich Rupp anrufen, Tel. 0170 3458766.