

# Abteilung Gymnastik und Freizeitsport



## Mit sportlichem Schwung vom Sommer in den Herbst 2022

1.

**Der FC Rhenania Immendorf, Abteilung Gymnastik und Freizeit, bietet wieder 2 Walking-/Nordic-Walking-Kurse für Einsteiger und Kenner an.**

Regelmäßige sportliche Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden, hält Körper und Geist in jedem Lebensalter frisch. Walken/Nordic-Walking ist eine gelenkschonende sportliche Betätigung, die für alle Altersgruppen geeignet ist. Wer mit oder ohne Stöcke laufen möchte, der kann mit der Walking Gruppe die Landschaft genießen und etwas für seine Gesundheit tun.

**Beginn: Dienstag, 16. August 2022 (bis Ende Herbst)  
dienstags jeweils von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr  
und von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

Informationen und Anmeldungen bei:

Vormittagskurs und

Nachmittagskurs dienstags:

Waltrud Lüttgens,

Tel. 02451 / 2649

**Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich!**

Treffpunkt für beide Kurse ist der Schulhof der Kath. Grundschule Geilenkirchen-Immendorf.