



Name:
Susanne Siedenberg

Seit 2004 lizenzierte
Nordic Walking Trainerin

Aktive Zeit: Seit 1990 im Verein

Sparte: Turnen

Gruppenleitung Nordic Walking

Wir trainieren in einer Altersgruppe U90.

Die jüngste Teilnehmerin ist 57 Jahre alt, der älteste Teilnehmer ist 87 Jahre alt.

Unser Training findet mittwochs vom 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr statt, Treffpunkt im Hagekamp.

Nordic Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining - nebenbei erhöht sich die körperliche Fitness. Die Bewegung an frischer Luft kurbelt das Abwehrsystem an und erhöht die Anzahl an Immunzellen. Abgerundet wird das Nordic Walking mit einem Aufwärmprogramm für Kopf und Körper und zum wird gedehnt.

Selbst bei Regen finden sich immer Hartgesottene, die sich eine Runde an frischer Luft nicht nehmen lassen.

Egal welches „Leistungslevel“ – ob ein flotter oder ein etwas gemütlicher Geher, jeder findet einen Mitwalker.

Also auf geht's – Neueinsteiger herzlich willkommen!

Eure

Susanne Siedenberg