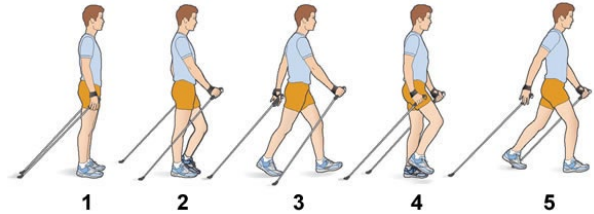


# Das Freizeit-Netzwerk-Sport stellt vor:

## Never Walk Alone

### Nordic Walking



Never Walk Alone ist ein Verein.

Es gibt verschiedene Sport-Gruppen.

Bei Never Walk Alone gibt es:

- Lauf-Training
- Schwimm-Training
- Rad-Training
- und Nordic Walking.

Nordic Walking ist eine Art zu gehen.

Es ist schneller als das normale Gehen.

Sie benutzen Stöcke dazu.

Und gehen in der Natur.

Durch das Gehen bauen Sie Muskeln auf.

Und verbessern Ihre Ausdauer.

Ein Trainer hilft Ihnen.

Er zeigt Ihnen wie Nordic Walking geht.

Sie trainieren in einer Gruppe.

Auch Anfänger dürfen mitmachen.

## Walking-Gruppe:

**Wann:** jeden Dienstag

**Uhrzeit:** 18:00-19:00 Uhr

**Wo:** Die Gruppe trifft sich im Sommer am Tiergarten.  
Und im Winter am Wöhrder See.

**Kontakt:** Bernhard Nuss

Telefon: 0911 5047683

Handy: 0174 3075868

E-Mail: [nwa-nuernberg@gmx.de](mailto:nwa-nuernberg@gmx.de)

## Haben Sie Fragen?

Ich berate Sie gerne:

Kristina Höhn

Freizeit-Netzwerk Sport

Telefon: 0911 / 58 79 3 - 780

E-Mail: [HoehnK@lhnbg.de](mailto:HoehnK@lhnbg.de)



**FREIZEIT  
NETZWERK  
SPORT**

gefördert durch:



SportService



**Lebenshilfe**  
Nürnberg