



Nordic Walker trainieren immer dienstags

Auch nach dem erfolgreichen Abschluss des Kurses „Gesundheitsbewusstes Nordic Walking“ mit Lizenztrainerin Cornelia Osel aus Naila führt der Turnverein Berg 1895 sein sportliches Angebot fort: Die Nordic Walker treffen sich weiterhin immer dienstags um 19 Uhr am Mehrzweckgebäude zum gemeinsamen Training. TV-Vorsitzender Christian Rubner freut es besonders, dass sich Doris Dick bereit erklärt hat, das neue Dauer-Angebot des Berger Turnvereins als Übungsleiterin zu betreuen. „Mit Nordic Walking bieten wir unseren Mitgliedern und allen Interessierten jetzt regelmäßig eine weitere Übungsstunde

an. Neue Mitstreiter und ‚Schnupper‘-Walker sind jederzeit gerne willkommen.“ In der dunklen Jahreszeit wird die Uhrzeit für den Trainingsbeginn neu abgesprochen. Ein voller Erfolg war der Kurs mit Cornelia Osel, der von den Bergern bereits sehr gut angenommen wurde (unser Foto). Die lizenzierte Übungsleiterin hat es verstanden, die Gruppe in kurzer Zeit mit der Grundtechnik des Walkens vertraut zu machen. „Jetzt heißt es, weiter üben und am Ball bleiben!“, motivierte Vorsitzender Christian Rubner die Sportler und Sportlerinnen.