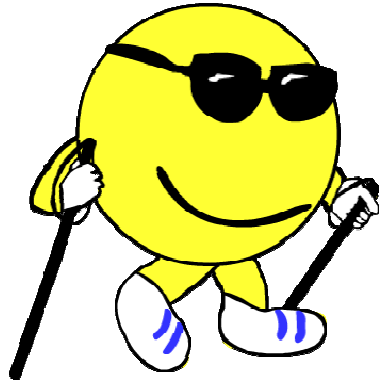


Laufen
Ohne
Schnaufen



Lachen
und
Bewegen

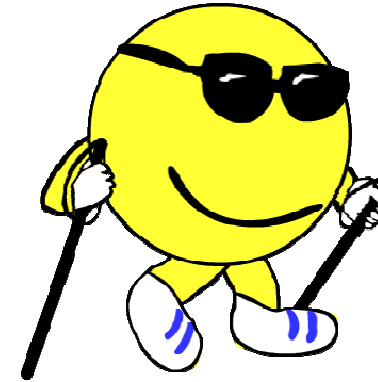
1. Lach Nordic-Walking Wochenende als Intensivkurs in Frankfurt
Samstag, den 22.04.2006 und Sonntag, den 23.04.2006

Nordic Walking - „Gehen mit Stöcken“

- ☺ Ein idealer Einstieg in den Ausdauersport
- ☺ Gelenkschonend
- ☺ Ganzkörpertraining
- ☺ Entspannend
- ☺ Fördert das Herz-Kreislaufsystem
- ☺ Steigert Kondition und Fitness
- ☺ Hervorragende Fettverbrennung
- ☺ Beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor
- ☺ Stärkt das Immunsystem
- ☺ Ein Sport für das ganze Jahr
- ☺ „gesellig und humorvoll“

☺ www.Lach-Walking.de ☺

Laufen
Ohne
Schnaufen



Lachen
und
Bewegen

1. Lach Nordic-Walking Wochenende als Intensivkurs in Frankfurt
Samstag, den 22.04.2006 und Sonntag, den 23.04.2006

Nordic Walking - „Gehen mit Stöcken“

- ☺ Ein idealer Einstieg in den Ausdauersport
- ☺ Gelenkschonend
- ☺ Ganzkörpertraining
- ☺ Entspannend
- ☺ Fördert das Herz-Kreislaufsystem
- ☺ Steigert Kondition und Fitness
- ☺ Hervorragende Fettverbrennung
- ☺ Beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor
- ☺ Stärkt das Immunsystem
- ☺ Ein Sport für das ganze Jahr
- ☺ „gesellig und humorvoll“

☺ www.Lach-Walking.de ☺