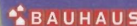
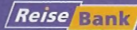
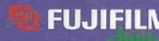


# DLV-Walking-Day



[www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)

**September 2004**



## WALKEN SIE MIT DEM TUS EBSTORF

Im Rahmen des Ebstorfer Herbstmarktes  
am 18.09.2004 auf dem Winkelplatz.

Ab 11:00 Uhr Workshop in der Mauritius Turnhalle  
(Technik, Training, Tipps),

13:00 bis 14:00 Uhr Mittagspause

(hier bieten wir ein Salatbuffet zum Selbstkostenpreis an),

Treffen ab 14:30 Uhr zum Warm up,

Walking o. Nordic Walking auf dem Winkelplatz

(Möglichkeit zur Abnahme des Walkingabzeichens), Entspannung.

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

(Weitere Infos unter: [www.lauftreff-tusebstorf.de](http://www.lauftreff-tusebstorf.de)  
oder TuS Ebstorf Geschäftsstelle)

Anmeldungen bis 13.09.2004:

Tel: 05822/946103 o. 947939 o. Fax: 05822/9419523,

e-mail: [stenschke@lauftreff-tusebstorf.de](mailto:stenschke@lauftreff-tusebstorf.de)



# Wir bewegen Sie

*„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts“  
(Schopenhauer)*

## WALKING

... ist eine „sanfte“, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. Ein forciertes Gehen mit Armeinsatz. Immer mehr Menschen haben inzwischen WALKING kennen gelernt und walken mit Begeisterung.

## WALKING

... eignet sich besonders als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige und als neue Sportart für Jung und Alt, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun wollen. WALKING ist der ideale Sport für die ganze Familie.

Weitere Informationen zum Thema Walking finden Sie immer aktuell unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de).

# Walken Sie mit!