



GYMNASTIK  
FITNESS  
REHA-SPORT

...

# Gesundheits·Sport

**TSV Kappeln**

seit 1876 e.V.  
Turn- und Sportverein Kappeln



## Neu seit 1.10.2023

**Donnerstag :**

**10:00 – 11:00 Nordic Walking**

*Ganzkörpertraining mit 2 Stöcken im Freien zur Förderung der Ausdauer und des Wohlbefindens.  
Es ist auch für Menschen mit sportlichem Handicap (Übergewicht, Alter, Vorerkrankung,  
Sporteinsteiger) super geeignet, da es eine gelenkschonende Sportart ist.*

**11:00 – 12:00 Outdoor Fitness**



*Wie der Name schon sagt: Die Natur wird zum Sportplatz. Dabei werden natürliche Begebenheiten fürs Fitnessstraining genauso genutzt, wie vom Menschen angelegte Gegenstände.*

*Sportbekleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor Fitness benötigt*

## Treffpunkt Vereinsheim Hindenburgstraße

**Trainerin Christiane Werft:**

Bewegungspädagogin,

Übungsleiterin B- Lizenz Orthopädie, Onkologie, Diabetes, Herzsport, Lunge, Long Covid

Zusatzausbildung Nordic Walking Trainerin

**Infos & Anmeldung: [www.tsv-kappeln.de](http://www.tsv-kappeln.de)**

