



BÜNDNIS FÜR  
SEELISCHE  
GESUNDHEIT



Bündnis für seelische Gesundheit in Frankenthal

# Nordic-Walkingkurs „Aktiv für die Seele“

**Start:** Montag, 04. Mai 2020 um 17 Uhr

**Dauer:** 90 Minuten, 7 Wochen

**Treffpunkt:** Am Strandbad, Frankenthal

**Zielgruppe:** Anfänger und Wiedereinsteiger

**Anmeldung/ Kontakt:**

Ski-Club Frankenthal e.V.

Postfach 2119, 67211 Frankenthal

Tel. 06233 28252

[brigitte.lieser@t-online.de](mailto:brigitte.lieser@t-online.de)



Gefördert von der Kommunalen Bürgerstiftung der Stadt Frankenthal (Pfalz)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt, sollten Sie Bedenken an einer Teilnahme haben.



Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Studien haben gezeigt, dass sich bei Personen, die sich regelmäßig in freier Natur bewegen, das seelische Wohlbefinden nachhaltig deutlich verbessert. Sie wollen mit Spaß und in netter Gesellschaft mit dem Nordic Walking beginnen und Stress und Ärger gleich mitabbauen? Dann werden Sie **„Aktiv für die Seele“**. Das Sportangebot wird von zertifizierten Trainern angeleitet, Nordic-Walking-Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von der körperlichen Fitness.

Kosten pro Kurs:

60,-€/ regulär

20,-€/ ermäßigt \*

\*mit Frankenthaler

Ermäßigungskarte

\*für Teilnehmer aus dem

Rhein-Pfalz-Kreis mit geringem

Einkommen

Bei Fragen:

Geschäftsstelle

Bündnis für seelische Gesundheit

Am Rathausplatz 2-7,

67227 Frankenthal

Tel.: 06233-89336

[melanie.krebs@frankenthal.de](mailto:melanie.krebs@frankenthal.de)