



**sj:** aktiv

**Nordic Walking –**  
Laufgruppe für Frauen in  
Bad Cannstatt

Stiftung Jugendhilfe aktiv

Ein Angebot des Regionalbereichs Stuttgart

# Nordic Walking

Laufgruppe für Frauen in  
Bad Cannstatt.

Ein Angebot an alle Frauen, die sich gerne in einer kleinen Gruppe bewegen und austauschen wollen.

Nordic Walking ist eine ideale Bewegungstechnik, die den Körper gleichmäßig in Form bringt und dabei die Fitness und das Wohlbefinden steigert. Gemeinsam etwas zu unternehmen, frische Luft zu tanken und sich dabei mit anderen Frauen zu unterhalten, bringt nicht nur gute Laune, sondern hilft auch Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen - nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig!  
Walking-Stöcke werden gestellt.

Unser Angebot ist besonders für Frauen geeignet,

- die bis jetzt noch kaum Sport gemacht haben
- denen Joggen zu anstrengend ist
- die Gelenkprobleme haben
- die Gewicht verlieren möchten
- die psychische Probleme haben



## Wann?

dienstags 10:00-11:30 Uhr

## Wo?

Stiftung Jugendhilfe aktiv  
Krefelder Straße 28  
(Im Hof vor der Eingangstür)  
70376 Stuttgart-Bad Cannstatt  
(Nähe U14 Haltestelle Mühlsteg)

## Ihre Ansprechpartnerinnen

### Petra Weiberle

Tel.: 0711-67211346

Mobil: 0178-9402 234

### Silke Kreiser

Tel.: 0711-67211355

Mobil: 01789402229

### Brigitte Fröhlich

Tel.: 0711-67211345

Mobil: 0178-9402235

### Stiftung Jugendhilfe aktiv

Ambulante Hilfen Bad Cannstatt  
Krefelder Str. 28  
70376 Stuttgart