

# Seniorenskate – Fitness 40 plus

## Fitness – Inlineskaten

**Fitness 40 plus für Senioren ab 40**

**Im Winter montags 19:45 – 21:00 Uhr**

**in der Halle in Mögeldorf**

**Im Sommer freitags 17:00 – 18:15 Uhr**

**Ausfahrt**

**Inlineskaten für Blinde und Sehbehinderte**

**Im Winter donnerstags 19:00 – 20:45 Uhr im BBS Nürnberg**

20:00 Uhr bis 20:45 Uhr Schwimmen im Bad des bbs nürnberg

**Im Sommer donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr Rollsportplatz**

**Inlineskatekurse für Anfänger samstags 9:00 Uhr nach Absprache**

**Freitagnachmittag oder Samstagmorgen bei 3 - 4 Teilnehmer**

**Nordic Skaten nach Absprache**

## Nordic Walking

**Ganzjährig Termine samstags 11:30 Uhr,  
Präventionskurs mit KK-Zuschuss  
Langwasser Süd P&R**

## **Nordic Walking Treff**

**freitags Sommer 18:30 – 20:00 Uhr**

**freitags Winter 16:00 – 17:30 Uhr Nordic Walking Treff**

Ausdauertraining mittleres und höheres Tempo, Start am FCN Parkplatz

Weitere Nordic Walking Treffs der Gruppe „Fitness 40 plus“, an denen Vereinsmitglieder teilnehmen können:

**montags 17:30 – 18:30 Uhr** Start in Langwasser P&R

**donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr** Start in Langwasser P Liegnitzer Str.

montags und donnerstags Tempo für Anfänger nach dem Kurs

**mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr** Start FCN Parkplatz

**Anfragen:**

**aktuelle Vereinsinfos unter**

**Volker Springhart, ☎ 819119 oder 0176 81064837**

**[volker@seniorenskate.de](mailto:volker@seniorenskate.de)**



**28.12.2011**