



*Dein Verein in Trier!*

FSV Trier-Tarforst · Kohlenstraße 57 · 54296 Trier

# Walking beim FSV Trier-Tarforst 2017

## Walking

Wurde diese Sportart am Anfang von einigen Zeitgenossen belächelt, so schätzen mittlerweile immer mehr Menschen diesen gelenkschonenden Ausdauersport. Regelmäßigkeit und Spaß, und das Ganze in freier Natur mit Gleichgesinnten.

Walking „kann“ eine Zwischenstation zum Laufen sein, aber auch eine Sportart fürs Leben bleiben. So sind auch bei uns einige Läufer/innen froh, dass es parallel zur Laufgruppe die Walkinggruppe gibt. Walking ist eine ideale Alternative, wenn die Teilnehmer/innen nach Verletzungen oder Trainingspausen vielleicht vorübergehend nicht voll belastbar sind.

Dreimal in der Woche hat man beim FSV die Möglichkeit sich auf diese Art fit zu halten. Es gibt viele abwechslungsreiche Strecken, mal mehr oder weniger anstrengend. Aber auch das fällt einem in der Gruppe leichter und das bei jedem Wetter. Jederzeit besteht somit die Gelegenheit mit Walking oder auch Nordic-Walking zu beginnen. Viele Aktivitäten werden gemeinsam von Walkern und Läufern durchgeführt.

### Übungsleiterin

**Elfie Schwarz**

### Trainingszeiten

<b>Mo</b>	<b>9.40 Uhr bis</b>	<b>10.40 Uhr</b>
<b>Mo</b>	<b>17.30 Uhr bis</b>	<b>18.30 Uhr</b>
<b>Do</b>	<b>17.30 Uhr bis</b>	<b>18.30 Uhr</b>

### Treffpunkt/Trainingsort

**Vereinshaus FSV am Rasenplatz**

Januar 2017,  
gez. FSV Vorstand