

## Presseinformation

### Fit in den Frühling: VFG Meckenheim lädt zum Nordic Walking

***Idealer Zeitpunkt, die "müden Winterknochen" wieder in Bewegung zu bringen – Vormittagskurse verfügbar***

MECKENHEIM. Mit den ersten Sonnenstrahlen und steigenden Temperaturen lockt der Frühling wieder nach draußen – der perfekte Zeitpunkt, um die „müden Winterknochen“ wieder in Schwung zu bringen. Der Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V. (VFG Meckenheim) erinnert zu Frühlingsbeginn an sein bewährtes Nordic Walking-Angebot, das auch Vormittagsangebote umfasst.

„Nordic Walking ist weitaus mehr als nur Spazierengehen mit Skistöcken“, betont der Verein. Gerade nach den bewegungsärmeren Wintermonaten bietet dieser sanfte Ausdauersport die ideale Möglichkeit, den Körper behutsam wieder an regelmäßige Aktivität zu gewöhnen und neue Energie zu tanken.

Das Training verbindet auf einzigartige Weise die Vorteile eines effektiven Ganzkörpertrainings mit einem schonenden Ansatz. Es kräftigt die Muskulatur und trainiert gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System. Als ausgezeichnetes Fettverbrennungstraining bringt Nordic Walking den winterträgen Stoffwechsel wieder in Schwung, steigert die Ausdauer und stärkt den gesamten Körper.

Das Sportangebot des VFG Meckenheim richtet sich an eine breite Zielgruppe: Neben aktiven Sportlern profitieren besonders Menschen mit

#### Pressekontakt:

Bernward Hohenbild  
**Schrift- und Pressewart**  
Hauptstraße 72  
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9  
[bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de](mailto:bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de)

Weitere Informationen:  
[www.vfg-meckenheim.de](http://www.vfg-meckenheim.de)

Meckenheim, 2. März 2025

Rücken- und Gelenkproblemen von diesem gelenkschonenden Sport. Auch ältere und übergewichtige Menschen sowie Personen mit Herz-Kreislaufschwächen können ein sanftes, aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining erfahren.

**Ein besonderer Vorteil im Frühling:** Das Training findet in der aufblühenden Natur und an frischer Luft statt, was die Stärkung des Immunsystems zusätzlich begünstigt. Die regelmäßige Bewegung im Freien verbessert nicht nur die körperliche Fitness, sondern hebt auch die Stimmung und unterstützt den Körper beim Umstellen auf die neue Jahreszeit.

Interessierte jeden Alters sind herzlich eingeladen, das Nordic Walking-Angebot des VFG Meckenheim kennenzulernen – jetzt, wo der Frühling beginnt, ist der ideale Zeitpunkt für einen Start. Die Angebote finden sowohl vormittags als auch zu anderen Zeiten statt, sodass für jeden Zeitplan eine passende Option dabei ist.

## Weitere Informationen

Interessierte können sich in der Geschäftsstelle des VFG Meckenheim ausführlich beraten lassen, Tel. (0 22 25) 95 37 47. Detaillierte Informationen finden Sie auch online unter [vfg-meckenheim.de/goto//nordic](http://vfg-meckenheim.de/goto//nordic)

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e.V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.