

Neuer Kurs beim TSV Höchststadt a. d. Aisch

Nordic Walking – der ideale Sport für Körper & Seele

Der TSV Höchststadt/Aisch bietet ab September 2026 einen 2 monatigen Nordic Walking Kurs (10 Einheiten) an. Nordic Walking ist besonders gelenkschonend, effektiv und leicht zu erlernen.

Warum Nordic Walking?

- Stärkt Herz und Kreislauf
- Entlastet Gelenke
- Fördert eine aufrechte Haltung
- Perfekt für Einsteiger

Komm vorbei und tu dir etwas Gutes. Gemeinsam bewegen wir mehr.

- Termine: ab 18.09.2026, immer am Freitag von 10 Uhr bis 11 Uhr
- Treffpunkt: TSV Sportheim, Am Kieferndorfer Weg 73a, 91315 Höchststadt a. d. Aisch.
- Kursgebühr (10 Einheiten): Für TSV Mitglieder – 20,00 €, für Nichtmitglieder – 50,00 €
- Benötigte eigene Ausrüstung: Sportschuhe und Nordic Walking Stöcke

Anmeldung bei: Werner Dengler, 0151-57360331

oder per E-Mail: laufen_beim_tsv_hoechststadt@t-online.de

TSV Höchststadt informiert:

Kurze Sommerpause im Rehasport und gute Nachrichten für den Herbst

Die Rehasport Abteilungen des TSV Höchststadt legen ab Montag, den 3. August, eine kurze Sommerpause ein. Doch lange müssen die Aktiven nicht auf ihr Training verzichten:

- **Bereiche Orthopädie & Krebsnachsorge:** Starten bereits ab dem 24. August wieder voll durch.
- **Herzsportabteilung:** Legt eine etwas längere Pause ein und beginnt wieder am 03. September.

Sommerpause überbrücken mit „Höchststadt goes fit“

Damit in der trainingsfreien Zeit niemand auf seine Dosis Bewegung verzichten muss, verweist TSV-Präsident Werner Sossna auf das kostenfreie städtische Bewegungsprogramm:

„Mit dem umfangreichen Angebot von „Höchststadt goes fit“ im Engelgarten“ können alle Interessierten Reha-Sportler*innen die Sommerpause ideal überbrücken und weiterhin aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.“

Auch der TSV Höchststadt ist im Engelgarten vertreten:

„Wir unterstützen die Aktion sehr gerne. Mit Kathrin Sossna haben wir eine erfahrene Yogalehrerin im Team von „Höchststadt goes fit“ mit dabei“, ergänzt Sportvorstand Andreas Riedel.

Verstärkung im Team & freie Plätze ab Herbst

Gute Nachrichten gibt es auch bei der Trainersuche: Die intensive Suche der letzten Wochen war, wie bereits berichtet, erfolgreich. Nach bestandener Prüfung wird ab Oktober eine weitere Fachtrainerin die Abteilung Orthopädie verstärken.