



WALKEN

mit und ohne Stöcke

**Wer möchte sich mit uns auf den
Weg machen ?**

Teilnehmer aller Altersgruppen

Walking ist zügiges, konzentriertes Gehen, bei dem die Arme bewusst mit bewegt werden. Bei Wind und Wetter, im Sommer wie im Winter, verbessern sie in geselliger Atmosphäre ihre Fitness und bauen gleichzeitig Stress ab. Des weiteren stärken sie ihren gesamten Knochenapparat, beugen gegen Osteoporose vor und kräftigen ihr Herz-Kreislaufsystem. Zum Walking braucht man nur leichte, atmungsaktive Kleidung und bequeme flache Schuhe, die den Füßen Halt geben und Stöße abpuffern

von 14:30 Uhr bis

Wir gehen montags 15:30 Uhr bis ~~16:30 Uhr~~

Auskunft erteilt: Hans-Dieter Riechert, Tel.: Nr. 05151/16349