

ohne Stöcke



*bleib fit - mach mit
im WALKING-TREFF*



Walktreff

mit DLV-Qualitätssiegel SEHR GUT

**Jeden Mittwoch in der Ohligser Heide
mit mehreren Gruppen
vom Einsteiger- bis zum Powerwalking**

Sommerhalbjahr: 17.50 Uhr ab 20.03. - 09.10.19

P Verwaltungsgebäude, Bonner Str. 100, 42697 Solingen

Winterhalbjahr: 15.30 Uhr ab 16.10.19 - 11.03.20

P Restaurant „Schlesische Schänke“, Engelsberger Hof,
42697 Solingen

KOMMEN UND MITMACHEN

- eine Stunde Training
- Aufwärm-, Dehn- und Lockerungsübungen
- mehrere Leistungsgruppen geführt von
- ehrenamtlichen, zertifizierten Betreuer/innen
- Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen
wir zeigen, wie man richtig walkt
- verschiedene Touren und Aktionen
- viel Spaß mit Gleichgesinnten
- Teilnahme kostenlos

Weitere Infos und Termine auf unserer Homepage.

FIT PER WALKING-Treff · Ltg. Ilona Pöllmann
info@fit-per-walking.de · www.fit-per-walking.de
0212-653690

Unterstützt durch:

BARMER

**INTERSPORT
BORGSMANN**

Sie möchten mehr für Ihre Gesundheit tun?

Dann machen Sie mit. Kommen auch Sie zu uns in den FIT PER WALKING-Treff.

WALKING,

der schonende, aber effektive Ausdauersport

- bewegt den ganzen Körper
- löst verspannte Schultermuskulatur
- trainiert das Herz/Kreislauf-System
- öffnet die Sinne und baut Stress ab
- verbessert die Ausdauer
- stärkt das Immunsystem
- hilft bei Gewichtsabnahme
- fördert die Durchblutung
- reduziert Bluthochdruck
- senkt das Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes
- beugt Osteoporose vor



Was wird benötigt?

- Ggf. das OK vom Arzt
- Walking- oder Wanderschuhe
- falls vorhanden:
atmungsaktive, wetterfeste Funktionsbekleidung

*Bleib fit - mach mit.
Schuhe an, Jacke an und raus.*

**- jeden Mittwoch -
FIT PER WALKING-Treff**

