

*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 18.03. - 07.10.20

**P** Verwaltungsgebäude, Bonner Str. 100, 42697 Solingen

**Winterhalbjahr:** 15.30 Uhr ab 14.10.20 - 10.03.21

**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**

