

WIEDER IN HIRTEN – REAKTIV WALKING

Termine: 8 Einheiten, immer Mittwoch 18:00 Uhr, 60 min.
9.6./16.6./23.6./30.6./7.7./14.7./21.7./18.7.

Treffpunkt: Sportplatz SV Hirten

Kursgebühr: 35,--€ für SVH Mitglieder, ansonsten 60,--€
(viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten
Informationen hierzu erteilt Ihnen die Kursleiterin)

Info und Anmeldung: ElenaBecker16@lweb.de oder 0157 74109411



Weitere Informationen:
www.sv-hirten.de

Was ist Reaktiv Walking?

Reaktiv Walking ist ein ganz besonderes Ausdauertraining. Spezielle, mit Granulat gefüllte Hanteln erhöhen den Trainingseffekt. Individuell dosierbar, ist das Reaktiv Walking ein optimales Herz-Kreislauf-Training für jedes Alter.

Die Kursteilnehmer können aufgrund der aktuellen Lage natürlich auch mit zwei 0,5 l Wasserflaschen, eigenen Stöcken, eigene Hanteln oder ohne Gerät mitmachen.