

# WIEDER IN HIRTEN – REAKTIV WALKING

Termine:

**Neue Termine: ab 4.8 jede Woche bis 15.9.2021 60 min.  
Treffpunkt 18.30 Uhr am Sportplatz Hirten**

Treffpunkt:

**Kursgebühr: pro Stunde 7,-- (für SVH Mitglieder 3,--)**

Kursgebühr:

**Bitte vorab bei Elena Becker melden Tel. 0157 74109411**

Informationen hierzu erreichen Sie unter:

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



Weitere Informationen:  
[www.sv-hirten.de](http://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.