

Walking beim TSV

Abteilung Fit & Gesund

Sparte "Walking"

Wann:	Montag
Uhrzeit:	18:30 Uhr -20:00 Uhr
	Mittwoch
	8:30 Uhr
Ort:	Treffpunkt Sportplatz
Leitung:	Marie-Luise Langbrandner
Teilnehmer:	Damen - Herren jeden Alters

Montags um 18.30 Uhr und mittwochs um 8.30 Uhr treffen sich die „TSV-Steckerlschwinger“ am Sportplatz und brechen zu einer rund 1 ½-stündigen Walkingrunde in und um Deuerling auf. Unabhängig von Wind und Wetter wird auf verschiedenen Trainingsstrecken, z. T. querfeldein, gewalkt und dabei Kondition, Muskulatur und Herzkreislauf gestärkt. Strecke und Geschwindigkeit werden gemeinsam festgelegt, so dass jeder sich „trauen“ kann, einfach mitzugehen und ins Walken mit und ohne Stöcke hinein zu schnuppern. Je nach Temperatur ist auch mal ein Zwischenstopp in einem Biergarten möglich



Ansprechpartner:

Marie Luise Langbrandner
Tel. 09498-1860

Mail: