

Walk 5! im Gesundheitssport

Eine zukunftsweisende Kooperation im Gesundheitssport zwischen Herz-LAG Bayern und BLSV. Als **Outdoor-Programm wurde „Walk 5!“** neu im Bereich Gesundheitssport konzipiert.

Mit Walk 5! wird das Ziel verfolgt, dass jeder Teilnehmer am Ende eines 5-Wochen-Trainingszeitraums eine Strecke von 5 km walken, d.h. sportlich gehen, kann.

Die Zielgruppe dieses Angebotes im Verein sind Personen, die keine Vorerkrankungen haben und unter Anleitung etwas Gutes für ihre Gesundheit tun möchten.

Was wird geboten:

- Erreichung des Ziels nach 5 Wochen 5 km ‚Walken‘ zu können
- Information zur präventiv-gesundheitsorientierte Ausrichtung des Angebotes
- Didaktisch-methodische Vermittlung der korrekten Technik
- Individuelle Belastbarkeit für ein optimales Training im Gesundheitssport
- Positive Motivation, das eigene Ziel in einem überschaubaren Zeitraum zu erreichen

Ohne Hilfsmittel, nur mit Freude an der Bewegung, versuchen wir in 5 Wochen eine größere Strecke zu bewältigen. Wir erarbeiten uns in diesen 5 Wochen Fitness und Stärke um 5 km an einem Stück sportlich zu gehen.

Termine: Freitag, 5.10., 12.10., 19.10., 25.10., 2.11.2018 – jeweils 17.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Georg-Ledebour-Schule

Kosten: VfL-Mitglieder €10,-- / Gäste €25,--

Anmeldung und Zahlung über unsere Geschäftsstelle, Salzbrunner Straße 38, bis spätestens 25.09.2018 (Teilnahme begrenzt auf 15 Personen!).

Präventionsübungsleiterin „Sport pro Gesundheit“ I. Dietz