



Walking

mit Diana Czapkowski (0 21 91 – 2 47 79)

Freitag | 11:30 – 12:30 Uhr | Treffpunkt Konzertmuschel im Stadtpark

Bitte zur Schnupperstunde am 5. April 2024 telefonisch anmelden.

RTV Remscheider Turnverein

Theodor-Körner-Str. 6 | 42853 Remscheid

Tel: 0 21 91 – 2 47 79 | kontakt@remscheider.tv

Walking ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining für jedes Fitnesslevel. Besonders für Neueinsteiger und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ist Walking besonders geeignet. Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Bluthochdruck oder Übergewicht werden durch moderates Herz-Kreislauf-Training verbessert. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt zusätzlich das Immunsystem und fördert den Stressabbau. So wird das Nützliche, wie die Verbesserung der Fitness und der Gesundheit, mit dem Angenehmen, Sport in der Gruppe erleben, verbunden.

Bring bitte zu jeder Stunde wetterfeste Kleidung und etwas zu trinken mit.