

## Montag, 18.45 Uhr "im Freien"

## bis März in der Gymnastikhalle

Das Ziel vom Walking mit dem Schwerpunkt Ausdauer ist es, unsere körperliche und geistige Funktion zu verbessern. Durch Walking erhalten wir ein leistungsfähigeres Herz-Kreislaufsystem, ein gestärktes Immunsystem, eine bessere Körperhaltung und der Blutdruck ist nachweislich senkbar. Zum Ende eine kurze Dehn- und Entspannungseinheit runden das Ganze ab.

In Kooperation n Kooperation mit der AOK bietet der TV Sersheim Termine zur Abnahme des Walking Abzeichens an:

Dienstag, 17. Mai 2022 20. Juli 2022 Dienstag.

27. September 2022 Dienstag,

Anmeldungen und Infos bei Karin Geske



## Karin Geske

DOSB-Übungsleiterin Sport in der Prävention Trainer C Rhythmische Sportgymnastik DOSB Ausbilder Diplom DTB-Kursleiter/in Kindertanz, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention

Zertifikat Fit ins hohe Alter - Ganzkörperkräftigungstraining Zertifikat GESUNDHEITSTRAINING mit Vielseitigkeit zu mehr Beweglichkeit

Telefon: 07042/34285, Email: karin.geske-sersheim@web.de











