



WALKINGTREFF TV Sersheim



Der TV Sersheim lädt alle Interessierte zum Walkingtreff ein.

Wir starten:

ab Montag, 16. April 2012

um 8.00 Uhr Treffpunkt Parkdeck in der Schlossstrasse

Dann geht es raus in die Natur, zwischendurch Gymnastikübungen und am Ende Dehnen der Muskeln und schon sind wir fit für den Tag !

ab Dienstag, 17. April 2012

Dienstag 19.00 Uhr Treffpunkt an der Gymnastikhalle

Wir walken rund um Sersheim. Zwischendurch machen wir Gymnastikübungen bevor wir zum Abschluss die beanspruchte Muskulatur dehnen.

Das Ziel vom Walking mit dem Schwerpunkt Ausdauer ist es, unsere körperliche und geistige Funktionen zu verbessern. Durch Walking erhalten wir ein leistungsfähigeres Herz-Kreislaufsystem, ein gestärktes Immunsystem, eine bessere Körperhaltung und der Blutdruck ist nachweislich senkbar.

Nichtmitglieder 45,- (15 x) - TV Mitglieder sind beitragsfrei.

Anmeldungen und Infos bei Karin Geske

Tel./Fax. 07042/34285, Email: tv-sersheim@web.de

Walkingtreffleiterin: Karin Geske, staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention, Zertifikat „DTB-Kursleiter Walking“

In **Kooperation mit der AOK** bietet der TV Sersheim folgende Termine zur Abnahme des



Walking Abzeichens an:

**Dienstag, 15. Mai 2012 und
Dienstag, 10. Juli 2012**

Treffpunkt : 19.00 Uhr an der Gymnastikhalle

Teilnehmen kann jeder der gerne walkt, auch Nichtmitglieder.

Alle AOK Mitglieder erhalten Punkte für das Prämienprogramm „ProFit“, alle anderen Teilnehmer eine Teilnehmerbescheinigung, die bei den Krankenkassen eingereicht werden kann.

