



## Walkingabzeichen



In Kooperation mit der AOK bietet der TV Sersheim folgende Termine zur Abnahme des **Walking Abzeichens an:**  
**Dienstag, 12. Mai und 14. Juli 2015**



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



**Anmeldung an:** Karin Geske, Tel. 07042/34285 Email: Karin.geske-sersheim@ewb.de

**Montag 8.00 Uhr „Fit in den Tag“ Treffpunkt Gymnastikhalle**  
Bei Regenwetter Alternativangebot in der Gymnastikhalle



**Dienstag 19.00 Uhr Treffpunkt an der Gymnastikhalle**

Wir walken rund um Sersheim. Zwischendurch machen wir Gymnastikübungen. Zum Abschluss werden die beanspruchten Muskeln gedehnt. 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.

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

