



VfL Munderkingen e.V.

NEU - Präventionskurs Herz-Kreislauf - NEU

Mit Walking Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit.

Ganz nach dem Motto von G.M. Trevelyan: „I have two doctors, my left leg und my right leg...“

Eine ideale Ausdauersportart für Einsteiger.

Walking = forciertes Gehen mit Armeinsatz (ohne Stöcke!)

Zielgruppe: 45-69 Jahre Einsteiger oder Wiedereinsteiger

Start: 27.04.2020 – 13.07.2020 (10 X montags außer in den Ferien)

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

60,00 € für VfL-Mitglieder / 70,00 € für Nichtmitglieder

Ort: je nach Witterung Gymnastikraum, aber hoffentlich nur draußen.

ÜL: Susanne Ratzer

Anmeldung über die Geschäftsstelle des VfL Munderkingen

Donastr. 24, 89597 Munderkingen

Öffnungszeiten: Mo 16-18 Uhr, Fr 9-12 Uhr und Sa 9-11 Uhr:

Email: vflmunderkingen@t-online.de

Telefon: 07393/4621