



**HERZ- &
REHA-SPORT**
Wörth/Isar

Lust auf gesunde Bewegung?
Dann mach mit bei unserem ...



5 -wöchigen Walkingkurs:

Start ab 28.04.2025
montags ab 18:30 und
freitags ab 9:30 Uhr
Treffpunkt: Isarhalle Wörth
Unkostenbeitrag: 5 € pro Stunde

Auch für Sport-(Wieder)-Einsteiger und Nichtmitglieder geeignet

Stöcke sind dazu nicht notwendig, eine Pulsuhr wäre gut.

Wir walken in Outdoor-Sportkleidung und -schuhen auch bei Regen.

Ziel ist es unsere Gehtechnik zu optimieren, um sich besser zu bewegen,
sowie Stärkung des Herz-/Kreislauf- und Immunsystems.

Anmeldung und nähere Infos unter:

Herz-und Reha-Sport Wörth/Isar

Telefon: +49(0)151/74 56 61 54

E-Mail: hera_sport_woerth@yahoo.de