

## 241-56303 Walking

Beginn	Mittwoch, 07.02.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	67,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Viola Stevens
Kursort	Vorst, Treff Parkplatz Vorster Wald, Linning, Linning 67, 41564 Kaarst

Walking ist ein schnelles, konzentriertes Gehen. Körperhaltung, Armbewegung und das Tempo werden bewusst beachtet. Die Muskelspannung ist wesentlich höher als beim Jogging und die Bänder, Sehnen und Gelenke werden nicht belastet. Walking ist ein Sport für alle Altersgruppen, wobei Herz-Kreislauf und Lungen optimal trainiert und das Immunsystem gestärkt werden. Nicht zuletzt wirkt sich Walking positiv auf die Psyche aus.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.02.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
14.02.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
21.02.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
28.02.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
06.03.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
13.03.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
20.03.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
10.04.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
17.04.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
24.04.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
08.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
15.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning

[zur Kursdetail-Seite](#)