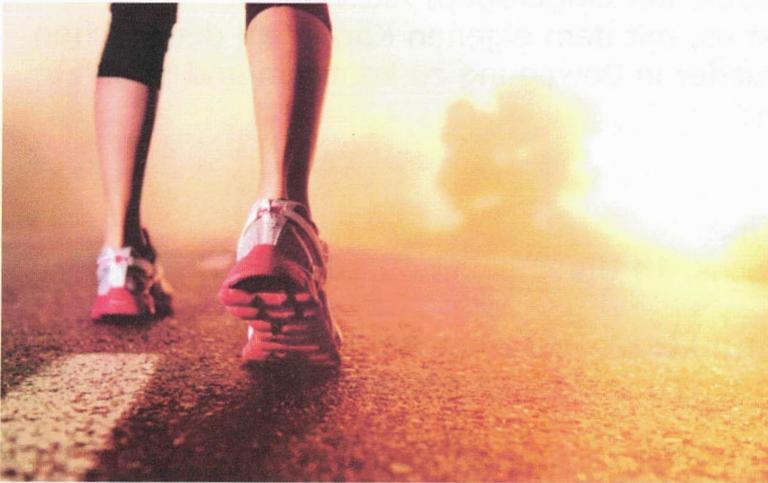


Diakonie 
Ansbach

Power Walking



**Psychosoziale Beratungs- und
Behandlungsstelle
-Suchtberatung-
Karolinenstr. 29, 91522 Ansbach**

In den letzten Jahren erfreut sich die Sportart Power-Walking immer größerer Beliebtheit. Einfacher als joggen, längeres Durchhaltevermögen und Muskelaufbau durch Körperspannung!! Wir tun im Prinzip nichts anderes als schnell zu gehen. Um unseren Körper an die neue Belastung zu gewöhnen, gehen wir wöchentlich, nach kurzen Aufwärmübungen, für dreißig Minuten im flotten Gehtempo mit eingefügten Aktivitäten. Ziel ist es, mit dem eigenen Körper an der frischen Luft wieder in Bewegung zu kommen und Spaß zu haben.

Termine:

Mittwochs, 14 Uhr, Beginn 09.10.2019

Treffpunkt: Diakonisches Werk Ansbach,
Begegnungszentrum im Erdgeschoss

Trainingsort: Hofgarten Ansbach

Bitte mitbringen:

Witterungsangepasste Sportkleidung, Laufschuhe,
Getränk

Anmeldung:

Ohne Anmeldung!!

Das Angebot ist kostenfrei!!