



Wir laden Dich herzlich
zu einer Schnupperstunde ein!

Dienstag, 14. März 2017
9.00 - ca. 10.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Donoper Teich

Teilnahme nach vorheriger Anmeldung.

E-Mail: Petra.Gross@dtv1860.de

Tel.: (05231) 31718

Anmeldeschluss: Donnerstag, 09.03.2017

Wir walken bei jedem Wetter.
Deine Kleidung sollte der Witterung angepasst sein.

Die Trainingsgeräte werden vom DTV gestellt.

Aktiv und Fit in den Frühling !

Reaktiv-Walking – Kurs

Termin: dienstags, 9.00-ca.10.00 Uhr
Kursstart: 21. März 2017
Treffpunkt: Donoper Teich (Kiosk)
Dauer: 8 x (außerhalb der Schulferien)
Kursgebühr: 32,00 € (DTV-Mitglieder)
64,00 € (Gäste)



Was ist Reaktiv-Walking ?

Das Mitführen von Schwunghanteln beim Walking und speziellen Fitnessübungen machen Reaktiv-Walking zu einer gesunden und effektiven Sportart mit einem hohen Kalorienverbrauch.

Was sind Schwunghanteln ?

Bei dem Trainingsgerät handelt es sich um zwei metallene Röhren, die ähnlich wie eine Hantel gehalten werden. Sie sind mit einer losen Masse gefüllt. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der Schwunghanteln schleudert die Schwungmasse von einer Seite zur anderen, wobei der sogenannte „REACTIVE IMPACT“ entsteht. Durch diesen „IMPACT“ werden insbesondere die tieferliegenden Muskelschichten, die für die Stabilisation des Rumpfes und der Gelenke zuständig sind, aktiviert.

Wie läuft so eine Reaktiv-Walking-Stunde ab ?

Während der Walkingeinheit werden wir immer mal wieder eine kurze, aktive Pause einlegen und einige Fitnessübungen mit den Schwunghanteln absolvieren. Mit den Übungen werden wir viele Muskelgruppen ansprechen (vor allem Bauch- und Rückenmuskeln) und beim Reaktiv-Walking den Energieumsatz (Kalorienverbrauch) erhöhen. So erhalten wir ein Rundum-Fitnessprogramm.

Für wen ist Reaktiv-Walking geeignet ?

Alle die Spaß am Outdoortraining haben, einen Ausgleich zum Alltag suchen, Verspannungen lösen, Rückenbeschwerden entgegenwirken und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Mitmachen können Sporteinsteiger wie auch Fortgeschrittene. Das Programm ist so ausgelegt, dass jeder auf seine Kosten kommt.