

Termine März, April und Mai



Fitness Check – Persönlicher Fitnessstest

Wann: Donnerstag, 30.03.2023 um 10:00 Uhr beim Jugendraum

Du möchtest deine aktuelle Fitness wissen? Dann melde dich zu diesem Fitness Check an.

Der Test wird mittels Pulsuhr ausgewertet (kann ausgeborgt werden) und der BMI wird berechnet.



Strecke 2 km (Walken, Spazieren), Dauer ca. 2 Stunden inkl. Aufwärmen, Erklärung, Theorie, persönliche Trainingsempfehlung

Der Test ist über das Gesunde Dorf komplett kostenlos! Ein solcher Fitness Check privat gemacht, kostet sonst zwischen € 50,-- bis € 60,--.

Durchgeführt wird dieser Test von Herrn Gerhard Karoly von der SVS.

Nordic Walking Schnupperkurs + Instruktion

Wann: Dienstag, 04.04.2023 um 10:00 Uhr beim Jugendraum

Ablauf:

- Theorie
- 5 – 6 km Strecke
- Ausklang, Nachbesprechung



Dauer ca. 2 Stunden, Stöcke können kostenlos ausgeborgt werden

Durchgeführt wird dieser Schnupperkurs von Herrn Gerhard Karoly von der SVS.

Nachkontrolle Fitness Check

Wer wissen möchte, ob er seine Fitness verbessern konnte



Wann: Dienstag, 30.05.2023 um 10:00 Uhr beim Jugendraum

Gleicher Ablauf wie beim Fitness Check.

Es gibt eine Mindestteilnehmeranzahl und eine Höchstgrenze, daher bitte um rasche Anmeldung unter gesundedorf.woerterber@gmail.com

ALLE VERANSTALTUNGEN SIND KOSTENLOS!