

## Yoga-CardioFit im Rottal

In diesem Kurs wirst du den sanften, äußerst effektiven Ausdauersport Walking erlernen.

Walking heißt forciertes Gehen mit Armeinsatz, aber ohne Stöcke. Da die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule wesentlich geringer ist als beim Joggen, erzielt das Walking-Training eine sanfte Steigerung vom Herz-Kreislauf-System.

Die Atem- und Aufwärmübungen (Warm-up) sowie die Dehnübungen nach dem Auslaufen (Cool-down) sind Übungen aus dem Yoga. In der Gruppe sportlich aktiv werden, das hat einen sehr motivierenden Effekt – gemeinsam Schritt für Schritt zur Fitness.

- Beginn:** Freitag, 21. April 2023
- Dauer:** 6 Einheiten (je 90 Minuten)
- Gebühr:** 42 € (für Vereinsmitglieder 21 €)
- Tag/Uhrzeit:** Freitag von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr
- Treffpunkt:** Wanderparkplatz Rottal (Schäufele)
- Kursleitung:** Regina Christ-Zimmerhackl
- Anmeldung:** Regina Christ-Zimmerhackl  
E-Mail: [regina.christ64@gmx.de](mailto:regina.christ64@gmx.de)  
Tel. 07366 / 922729 (bei Rückfragen)
- Teilnehmer:** maximal 12 Personen
- Bezahlung:** Bitte per Überweisung auf das Konto  
IBAN: DE 66 614 901 500 145 173 003  
BIC: GENODES1AAV (Aalener Volksbank)