

## Neuer Kurs ‚Yoga – CardioFit‘

Im Kursprogramm ‚Yoga – CardioFit‘ erlernen Sie den sanften, äußerst effektiven Ausdauersport Walking.



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

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. In dieser Sequenz steht das Erlernen der Walking-Technik und das ausdauerbetonte Walking im Mittelpunkt. Die Trainingspulsfrequenz wird zu Beginn und am Ende der Walking-Einheit gemessen und Sie erlernen verschiedene Regeln, wie Sie ihre richtige Belastung kontrollieren können. Der Kurs besteht aus 7 je 90-minütigen Einheiten.

Kursbeginn: Freitag 13. April um 18.45 Uhr

Kursdauer: vom 13. April bis 08. Juni 2018 (7 Einheiten, nicht in den Pfingstferien)

Treffpunkt: Wanderparkplatz Rottal (Schäufele) (B 19 – Richtung Wilflingen/Adelmannsfelden abbiegen, ca. 300 m fahren, dann rechts abbiegen auf d. Wanderparkplatz)

Kursgebühr: 35€ für Nichtmitglieder,  
17,50 € für Mitglieder des Yogavereins Abtsgmünd

Übungsleiterin: Regina Christ-Zimmerhackl, welche auch die

Anmeldung: übernimmt unter Telefon 07366/922729  
oder per e-mail: [regina.christ64@gmx.de](mailto:regina.christ64@gmx.de)

Hinweis: Bevor mit dem Laufen begonnen wird, sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen, insbesondere bei Neu- oder Wiedereinsteiger im Alter von über 35 Jahren.