



ONKO

WALKING

Mit sanftem Ausdauertraining
zur inneren Kraft und Ruhe

Termine:

**Jeden letzten Mittwoch
im Monat ab 16:40 Uhr**

**Treffpunkt:
RS 1 Turnhalle**

Onko-Walking ist eine sanfte, äußerst wirksame und gesundheitsfördernde Sportart. Gelenke und Knochen werden geschont und es ist für untrainierte und sportunerfahrene Teilnehmer geeignet.

Der Körper wird bewusst wahrgenommen und kreisende Gedanken können losgelassen werden. Um die entspannende Wirkung des Walkens zu verstärken, werden verschiedene Atemmuster mit dem Walken vereint.

Ergänzt wird das Training mit Kräftigungs- und Dehnübungen und Faszientraining für Krebspatienten.

Geeignet für Krebspatienten jeden Alters und als Prävention für Alle.

Treffpunkt: Realschule 1 - Turnhalle

Info: DWI Onko-Walkingleiterin Birgit Schmitt – 09265/5934

Anmeldung: GGK e.V. Michaela Löffler – 0171/4652388