



# Ausdauertraining

mit Diana Dose



Das neue Dauerangebot richtet sich an Erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel, sowie Wiedereinsteiger und Neuanfänger.

Walking ist die "sanfte Form des Joggens" und eignet sich für alle Alters- und Leistungsgruppen, also auch für Wiedereinsteiger, Übergewichtige und ältere Personen. Beim Walking bleibt stets ein Fuß auf der Erde, während in der "Flugphase" des Joggens beide Füße den Kontakt zum Boden verlieren. Dadurch sind die Stoßkräfte in Füßen und Gelenken im Vergleich zum Joggen beim Walken bis zu 2/3 niedriger.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,  
Süderdorfkamp 22  
Infos unter: [info@sv-tungendorf.de](mailto:info@sv-tungendorf.de)  
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Start: fortlaufend  
Ort: ab SVT Sportzentrum: Outdoor  
Zeit: mittwochs, 15:00-16:30 Uhr  
Kosten: Kategorie Rot



# Ausdauertraining

mit Diana Dose



Das neue Dauerangebot richtet sich an Erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel, sowie Wiedereinsteiger und Neuanfänger.

Walking ist die "sanfte Form des Joggens" und eignet sich für alle Alters- und Leistungsgruppen, also auch für Wiedereinsteiger, Übergewichtige und ältere Personen. Beim Walking bleibt stets ein Fuß auf der Erde, während in der "Flugphase" des Joggens beide Füße den Kontakt zum Boden verlieren. Dadurch sind die Stoßkräfte in Füßen und Gelenken im Vergleich zum Joggen beim Walken bis zu 2/3 niedriger.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,  
Süderdorfkamp 22  
Infos unter: [info@sv-tungendorf.de](mailto:info@sv-tungendorf.de)  
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Start: fortlaufend  
Ort: ab SVT Sportzentrum: Outdoor  
Zeit: mittwochs, 15:00-16:30 Uhr  
Kosten: Kategorie Rot