

# Fit und gesund MG e.V.



## Walking mit Schwungringen

Fit und gesund MG e.V.  
Kreuzstr.78  
41236 Mönchengladbach  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

## Walking mit Schwungringen



Das Besondere: Die Effektivität dieses Gerätes wird durch 3 Faktoren erreicht: Vibration, Gewicht und Schwung. Die Anwendung ist super einfach, drinnen, draußen, im Stehen, Laufen und Walken möglich. Für jeden geeignet, ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Walking mit Schwungringen bedeutet:

- Bewegung in der freien Natur
- Bewegung die Spaß macht und leicht erlernbar ist
- In einer Gruppe Gleichgesinnter sein
- Effektives Ganzkörpertraining
- Strafft das Bindegewebe
- Trainiert die Tiefenmuskulatur
- Formt den ganzen Körper
- Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- Trainiert Gleichgewicht und Koordination
- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützt Gewichtsabnahme
- Gesundheits- und Ernährungstipps gratis

Die Schwungringe werden für die Dauer der Kurse kostenlos zur Verfügung gestellt.

Treffpunkt Parkplatz Schloß Rheydt

Termine September/Okttober:  
dienstags von 16.00 - 17.00 Uhr  
17.09. - 22.10.2024

Treffpunkt Schmölderpark Rheydt, Vitrine

Termine September/Okttober:  
mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr  
18.09. – 23.10.2024

Kosten je Kurs: 59 Euro p.P.



Kursleitung: Cornelia Kerkhoff Lehrtrainerin A  
und Thomas Nehenheim NW-Instructor

Anmeldung unter: Mobil 0163 7884555  
oder Mail: [Info@fitundgesund-mg.de](mailto:Info@fitundgesund-mg.de)