Workshop zum Thema"Walking Fussball"

Samstag, 07. November 2026 | bis 10:12 Uhr
Sportheim TSV Aue-Wingeshausen Wingeshausen | 57319 Bad Berleburg - Wingeshausen, In der Wester

Beim TSV Aue-Wingeshausen findet am Samstag,den 7. November 2026, ab 10 Uhr bis ca. 12 Uhr ein Workshop zum Thema"Walking Fussball" im Sportheim statt.

Zu diesem Workshop kommt ein Referent des FLVW.

Der Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Im theoretischen Teil werden gesundheitliche Aspekte und die Wichtigkeit von Bewegung nach der aktiven Zeit vermittelt.

Im praktischen Teil werden Übungen zum Warm Up und leichte Fitnessübungen vorgestellt.

Die Zielgruppen von Walking Fussball sind Teilnehmer jeden Alters und Geschlecht. Durch das Gehen fallen Altersunterschied, Fitnesszustand und Geschlecht nicht so stark ins Gewicht.