



Organisatorische Hinweise

Die Herzgruppe Region Interlaken trifft sich zweimal wöchentlich zu einem körperlichen Training. Es ist ein Langzeitprogramm, es ist daher unbefristet und nicht verpflichtend. Wir empfehlen Ihnen allerdings die Gruppe regelmässig zu besuchen, damit Sie einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit erzielen.

Zusätzlich werden wir Vorträge anbieten, welche ihnen die neuesten Informationen aus der Medizin näherbringen.

Programm

Dienstag	14:15-15:15 Uhr	Nordic Walking für Einsteiger
	15:30-17:00 Uhr	Nordic Walking Fortgeschrittene

Mitnehmen: Sportkleidung je nach Witterung, gutes Schuhwerk für draussen

Jeden 2. Dienstag im Monat Vitaparcour beim Lombach

Freitag	10:45-11:45 Uhr	Gymnastik, Ausdauer- und Krafttraining für Einsteiger
	18:30-19:30 Uhr	Gymnastik, Ausdauer- und Krafttraining

Mitnehmen: Sportkleidung, Handtuch und Turnschuhe für in der Sporthalle

Info: Garderoben und Duschen sind vorhanden.

Trainingsort / Treffpunkt:

Freitag und Dienstag



spirit4sports AG,
Mittelweg 11,
3812 Wilderswil

Jeden 2. Dienstag im Monat



Beatenbergst. 95
3800 Unterseen

Kosten: 1 Training pro Woche 600.- CHF pro Jahr

2 Trainings pro Woche 800.- CHF pro Jahr

Gruppen Leiterin: Iryna Mathyer 079 347 92 43, i.mathyer@hotmail.com