

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

17:25-18:25 Uhr Gymnastik, Ausdauer- und

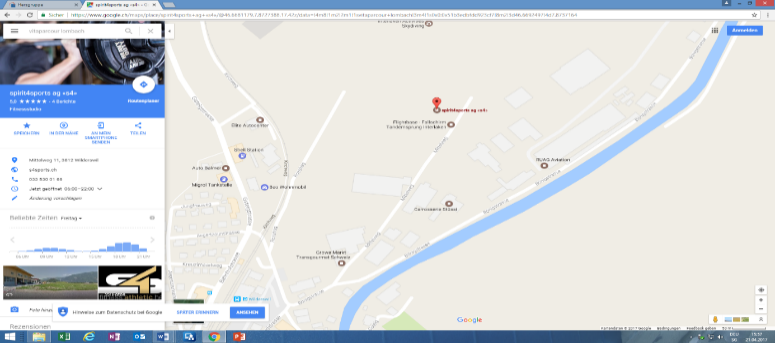
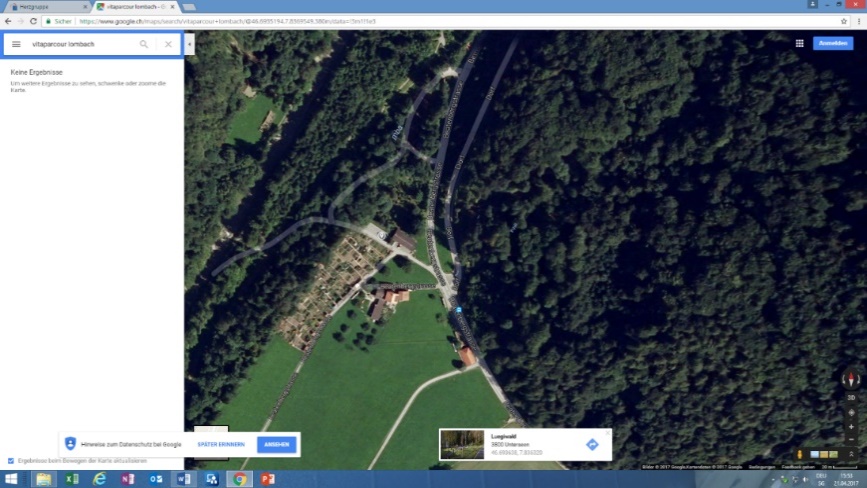
Krafttraining

Mitnehmen: Sportkleidung, Handtuch und Turnschuhe für in der Sporthalle

Info: Garderoben und Duschen sind vorhanden.

Trainingsort / Treffpunkt:

**Freitag und Dienstag**   **Jeden 2. Dienstag im Monat**



spirit4sports AG, Beatenbergst. 95

Mittelweg 11, 3800 Unterseen

3812 Wilderswil

**Kosten:** 1 Trainingpro Woche 600.- CHF pro Jahr

2 Trainingspro Woche 800.- CHF pro Jahr

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