

Herz-Kreislauf-System



Ausdauerorientierte Sportarten haben zum Ziel, die verschiedenen Fähigkeiten des Körpers zu verbessern, damit Leistungen über einen ausgedehnten Zeitraum erbracht werden können. Ein trainiertes Herz-Kreislauf-System ist leistungsfähig wie ein starker Motor. Aber nur regelmäßiges Training hat eine gesundheitsförderliche Wirkung. Es kann zu den positiven Effekten, wie z. B. zu einer Senkung des Ruhepulses, einer Verbesserung der Sauerstoffversorgung sowie zu einer Senkung des Herzinfarkttrisikos kommen.

Bulach

TSV Bulach



NORDIC WALKING GRUNDKURS

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min

Termine auf Vereinshomepage

TSV-Bulach, St. Florian Str. 12 - 14

Kosten: Mitglied 70 €, Gast 95 €

Bulach

TSV Bulach



NORDIC WALKING GRUNDKURS

Do, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min

Termine auf Vereinshomepage

TSV-Bulach, St. Florian Str. 12 - 14

Kosten: Mitglied 70 €, Gast 95 €

Durlach

PSV

FITNESS 40+

Do, 19.00 - 20.30 Uhr

90 min

im Winter

Halle 2, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Herz-Kreislauf-System

Durlach PSV

WALKING

Mi, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min im Sommer

Treffpunkt Halle 1, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach Ski-Zunft Durlach

NORDIC WALKING

Do, 10.00 - 11.00 Uhr

60 min Apr - Okt

Lenzenhubweg, Treffpunkt Fischerheim

Kosten: Mitglied 45 €, Gast 65 €

Durlach TS Durlach

FIT UND AKTIV 60+

Mo, 10.15 - 11.30 Uhr

75 min ganzjährig

Pfingzau, Alte Weingartener Str. 41

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Durlach TS Durlach

FIT MIX – PRÄVENTIVES GANZKÖRPERTRAINING

Mo, 09.00 - 10.15 Uhr

75 min ganzjährig

Pfingzau, Alte Weingartener Str. 41

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Durlach TS Durlach

LAUFTREFF UND WALKING

Sa, 09.00 - 10.00 Uhr

60 min Okt - März

Parkplatz am Hohenwettersbacher Weg

Kosten: Mitglied frei, Gast frei

Durlach TS Durlach

LAUFTREFF UND WALKING

Di, 18.30 - 19.30 Uhr

60 min April - Sep

Parkplatz am Hohenwettersbacher Weg

Kosten: Mitglied frei, Gast frei

Herz-Kreislauf-System

Durlach

TS Durlach

VOM WALKING ZUM LAUFEN (EINSTEIGERTRAINING)

Do, 09.00 - 10.00 Uhr

(im Sommer 08.30 Uhr)

60 min

ganzjährig

Treffpunkt Eingangsbereich Weiherhofhalle

Kosten: Mitglied frei, Gast frei

Grötzingen

MTV

NORDIC WALKING

Mi, 09.30 - 11.00 Uhr

(Jul / Aug Beginn 09.00 Uhr)

10 x 90 min

ganzjährig

Hanne-Landgraf-Haus, Am Giessbach 30

Kosten: Mitglied frei, Gast 25 €

Innenstadt/Nord

SG Eichenkreuz

JOGGEN UND WALKING

Sa, 08.00 - 09.00 Uhr

60 min

ganzjährig

KTV Platzanlage, Linkenheimer Allee 8

Kosten: Mitglied frei, Gast frei

Nordweststadt

SG Eichenkreuz

HERZ-KREISLAUF-PRÄVENTIONSGRUPPE

Mo, 17.30 - 19.00 Uhr

90 min

ganzjährig

Humboldtgynasium, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Kosten: Mitglied frei, Gast 5 € pro Einheit

Nordweststadt

SG Siemens

WALKINGFIT

Mo, 10.30 - 11.30 Uhr

60 min

ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Nordweststadt

SG Siemens

WALKINGFIT

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Herz-Kreislauf-System

Nordweststadt SG Siemens

WALKINGFIT

Do, 17.00 - 18.00 Uhr

60 min ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Nordweststadt SG Siemens

WALKINGFIT

Fr, 08.00 - 09.00 Uhr

60 min ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Vereine in der Region

Hochstetten TV Hochstetten

FIT FOREVER

Di, 20.00 - 21.30 Uhr

90 min ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: nur Mitglieder