



**Runter vom Sofa!
Wupp dich hoch und geh mit uns!**

Gehen - Walken - Laufen mit Wuppervital

www.wuppervital.de

Bei jedem Wetter.
UMSONST UND DRAUßEN.

Gemeinsam ohne Leistungsdruck walken, jeder in seinem passenden Tempo, dabei nette Leute treffen und sich gegenseitig motivieren. Zusätzlich gibt es bei jeder Einheit Mobilisierungs- und Dehnübungen.

Gehen - Walken - Laufen mit WUPPERVITAL

Komm doch mal vorbei!



WUPP DICH HOCH UND GEH MIT!

Gruppe 1: Dienstags, 18:30 Uhr
Nordbahntrasse, Bahnhof Loh

Gruppe 2: Mittwochs, 14:00 Uhr
Nordbahntrasse, Ottenbrucher Bahnhof

Wer? Jedermann

Und Sonst? Das Angebot ist kostenlos und wird angeleitet von einer kompetenten Trainerin. Wir walken ohne Stöcke. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



WUPP DICH VIT

Alle Infos und weitere bewegende Angebote auf
www.wuppervital.de