

Sei mit  
dabei!



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# VEREINT IN BEWEGUNG

## GEMEINSAM AKTIV

01. April bis 30. September 2025

### Offenes Angebot des TVGA:

### WALKING

Unsere Walking – Gruppe läuft seit mehr als zehn Jahren und darauf sind wir mächtig stolz. Geh – Lauf – Technikschiulung werden immer wieder geübt und vervollkommenet. Herz – und Kreislauftraining verbessert und an der richtigen Atemtechnik gearbeitet. Gezielte Dehnübungen runden die Laufeinheit ab.

**vom 14.7.-30.7.2025 für Mitglieder und Nichtmitglieder!**

**TRAININGSZEIT:** Montag, Mittwoch oder Freitag 8.00 bis 9.25 Uhr

**TREFFPUNKT:** Wertstoffhof Gau-Algesheim Ingelheimer Straße

**ÜBUNGSLEITERIN:** Margret Grabowski Tel.: 06725-5257 (Bitte kurz anmelden)

Hier geht's zur Bewegungskampagne

#landinbewegung  
#vereintinbewegung  
#gemeinsamaktiv



[s.rlp.de/vereint-in-bewegung](https://s.rlp.de/vereint-in-bewegung)