

# Lust auf Bewegung?

## Unser Angebot für Sie:



### WALK 5! Was ist das?

Walk 5! ist ein gut machbares, ausdauerorientiertes Bewegungsprogramm, das 5 Wochen dauert. In diesen 5 Wochen kann man lernen, 5 km am Stück sportlich oder moderat zu gehen. Die Übungsstunden finden draußen statt.

### WALK 5! Für wen das?

**Für Gesunde oder Teilnehmer mit Risikofaktoren:** z.B. Diabetes mellitus oder Bluthochdruck, wenn Ihr Arzt „grünes Licht“ gegeben hat.

**Für Freizeitsportler,** die in Ausdauersport einsteigen wollen.

**Für Neu-/Wiedereinsteiger in Bewegung,** die auf einfache Weise (wieder) aktiv werden möchten.

### WALK 5! Wo gibt es nähere Infos?

Um mehr zu Walk 5! zu erfahren, z.B. zu Anmeldung und Kosten, sprechen Sie uns einfach direkt in der Praxis an.

## Werden Sie mit Spaß aktiv!

**INVADE**  
Institut für Versorgungsforschung

