



Let's go

jeder Schritt hält fit



Fit in den Frühling

Gesundheitswandern

“Let's go - jeder Schritt hält fit”

Gewandert wird gelenkschonend in fröhlicher Runde durch Wald und Flur.

Dazwischen an schönen Plätzen, leichte Bewegungsübungen zur Stärkung, Mobilisation und Koordination.

Termine:

Montag, 09. April | Montag, 16. April | Montag, 23. April
Montag, 30. April

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Treffpunkt: jeweils 14.00 Uhr am Eingang Rathaus

Leitung: Gerlinde Hermann (Zertifizierte “Gesundheitswanderführerin, Telefon: 1072