

Gesundheitswandern

Am 25. April 2024 startet unser neuer Gesundheitswanderkurs:

Kurze Wanderungen kombiniert mit Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie kleinen Tipps für mehr Bewegung im Alltag.

„Nur ein bisschen mehr Bewegung“ ist der Anfang für mehr Spaß und Freude in geselliger Runde mit Gleichgesinnten und der Anfang zur Stärkung der Fitness. Wir treffen uns wöchentlich donnerstags um 18.00 Uhr bis circa 19.30 Uhr am Parkplatz Waldweg, Lechlumer Holz, Wolfenbüttel. Der Kurs besteht aus zehn Treffen.

Benötigt werden festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, genügend zu Trinken und gute Laune.

Haben wir Euer Interesse geweckt? Dann freuen wir uns, Euch auf unseren Gesundheitswanderungen begrüßen zu dürfen.

Karin Komendera

DWV-Gesundheitswanderführerin

zertifiziert nach Deutscher Wanderverband (DWV)

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bis zum 10.04. damit wir genauer planen können!