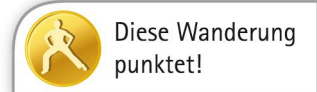




Fit in den Herbst mit Gesundheitswandern:

vom 12.09. bis 08.11.14 (außer 03.10.) immer
Freitags um Uhr 17:15 Uhr im Naturschutzgebiet
Tippelsberg - Berger Mühle (Wanderparkplatz Hunsrückstraße)



Beim Gesundheitswandern „Let's go – jeder Schritt hält fit“ wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden ausgewählte Übungen gemacht.

Verspannt vom hektischen Alltag? Atemübungen entspannen.

Stolpersteine bringen Sie schnell aus dem Gleichgewicht? Trainieren Sie den sicheren Gang gemeinsam mit einem Partner!

Der Rücken schmerzt vom schweren Heben? Lernen Sie, wie es richtig geht und trainieren Sie die richtigen Muskeln!

**Sie werden sehen, zusammen mit anderen tut
Gesundheitswandern gut –
und macht vor allem eins: viel Spaß!**



Übrigens: Viele Krankenkassen erkennen Wandern in ihren Bonusprogrammen an. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

Feste Schuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken, mehr braucht es nicht für den „kleinen Urlaub zwischendurch“. Eine Gesundheitswanderung richtet sich auch und gerade an bisher inaktive Menschen und dauert ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Kostenbeitrag:

für 8 Einheiten 40 € pro Person (für SGV-Mitglieder 36 €)

Partnerrabatt

Teilnahme an Einzelterminen für 6 € möglich

Bitte Anmelden bei:

Andrea Voß

Tel. 0176 52 93 94 17

Andrea-voss@unitybox.de



Andrea Voß
Ausgebildete Wanderführerin
Gesundheitswanderführerin zertifiziert nach DWV
Tel. 0176 52 93 94 17
andrea-voss@unitybox.de
www.gesundheitswanderfuehrer.de

