

Herbst- Wanderkurs für Alle

„Wandern macht Spaß“

Zu jeder Jahreszeit, in jedem Alter, für alle, die fit und beweglich bleiben wollen.

Das Angebot richtet sich an alle Wanderbegeisterte, die sich gerne in einer Gruppe bewegen und den Tag bei einer kurzen Wanderung ausklingen lassen möchten. Zu dem noch Informationen zur richtigen Wanderausrüstung, zur Streckenplanung und zum Aufenthalt in der Natur erhalten möchten.

Regelmäßiges Wandern kann das Risiko von Krankheiten senken, Beschwerden lindern und zur Erholung beitragen. Durch die regelmäßigen Bewegungen wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Gelenke und Muskulatur werden auf schonende Weise gekräftigt und stabilisiert, der Stoffwechsel wird angeregt und Stress kann abgebaut werden. Wandern kann einen gesunden und ausgeglichenen Schlaf fördern und stärkt nicht zuletzt das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl.

Wandern ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm - eine wohltuende Mischung aus Bewegung, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit.

5 Kurseinheiten auf abwechslungsreichen Wegstrecken bis ca. 7 km Länge, in und um Rotenburg (Wümme) und Scheeßel

Beginn: jeweils mittwochs ab **29.09.2021** / Uhrzeit: **17.00 bis 19.00 Uhr**

Info u. Anmeldung: Ines Stein
Tel. 04263-300577
Mail: info@gehstein.de / www.gehstein.de

Treffpunkt: Rotenburg (W.) wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kursgebühr: Mitglieder Kneipp-Verein: 25,00 €
Nichtmitglieder: 30,00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es gelten die zum Zeitpunkt der Wanderung gültigen Corona-Verhaltensregeln und -verordnung,

Auf allen Wanderungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränke sowie Sonnen- und Insektenschutz erforderlich. Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Gefahr“.