

Herbst - Wanderkurs für Anfänger

„Wandern tut gut“

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

Das Angebot richtet sich an Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen die sich gerne in einer Gruppe bewegen und ihre Fitness Schritt für Schritt aufbauen und verbessern möchten. Und darüber hinaus mehr zu den Themen Wanderausrüstung, Wanderwege, Orientierungshilfen und Verhalten in der Natur erfahren 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, 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.

In 4 Kurseinheiten auf kurzen Wegstrecken (bis 5,5 km) in/um Rotenburg (Wümme) und Scheeßel

Beginn: jeweils dienstags ab **09.11.2021** / Uhrzeit: **10.30 bis 12.00 Uhr**

Info u. Anmeldung: Ines Stein

Tel. 04263-300577

Mail: info@gehstein.de / www.gehstein.de

Treffpunkt: Rotenburg (Wümme) wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kursgebühr: Mitglieder Kneipp-Verein: 16,00 €

Nichtmitglieder: 22,00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte um Anmeldung.

Es gelten die zum Zeitpunkt der Wanderung gültigen Corona-Verhaltensregeln und –Verordnungen.

Im Kneipp-Verein ROW gilt die 3G-Regel, bitte entsprechenden Nachweis vor Kursbeginn vorzeigen.

Auf allen Wanderungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränke sowie Sonnen- und Insektenschutz (je nach Witterung) erforderlich.

Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Gefahr“.