

## Herbst - Wanderkurs für Fortgeschrittene „Wandern macht Spaß“

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

Das Angebot richtet sich an **geübte Wanderer\*innen**, die sich gerne in einer Gruppe bewegen und den Tag bei einer kurzen Wanderung ausklingen lassen möchten, zudem 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.

**6 Kurseinheiten** auf abwechslungsreichen Wegstrecken bis ca. 8 km Länge, in und um Rotenburg (Wümme) und Scheeßel

**Beginn:** Mittwoch **24.08.2022** / Uhrzeit: **17.30 bis 19.30 Uhr**  
**07.09. / 21.09. / 28.09. / 05.10. / 12.10.**

**Info u. Anmeldung:** Ines Stein  
Tel. 04263-300577  
Mail: [info@gehstein.de](mailto:info@gehstein.de) / [www.gehstein.de](http://www.gehstein.de)

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

**Kursgebühr:** Mitglieder Kneipp-Verein: 36,00 €  
Nichtmitglieder: 42,00 €

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“.

Die Kursgebühr ist per Vorkasse zu entrichten.