



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

Beginn: jeweils dienstags ab **27.09.2022** / Uhrzeit: **17.00 bis 18.30 Uhr**

Info u. Anmeldung: Ines Stein / Erlebniswanderleiterin SKA
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: 32,50 €
Die Kursgebühr ist per Vorkasse zu entrichten, Details bei Anmeldung.

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

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