

## **Wanderkurs II für Wiedereinsteiger\*innen**

### **„Wandern tut gut“**

...zu jeder Jahreszeit, in jedem Alter, für alle, die fit und beweglich bleiben 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 und Stress kann abgebaut werden. Wandern kann einen gesunden und ausgeglichenen Schlaf fördern und stärkt nicht zuletzt das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl.

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

**Kursbeginn:** dienstags ab **21.05.2024** / Uhrzeit: **18.00 bis 19.30 Uhr**  
(außer 18.6.24)

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

**Treffpunkt:** variiert- wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Kursgebühr:** Mitglieder Kneipp-Verein: 27,50 €  
Nichtmitglieder: 32,50 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte um Anmeldung.

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

Die Kursgebühr ist per Vorkasse zu entrichten.