

Gesundheitswandern

- jeder Schritt hält fit!

Ein Naturerlebnis mit allen Sinnen:

Hören - Laub raschelt, Vögel zwitschern ...

Fühlen - Wetter, Untergrund, Bäume...

Sehen - Fernblicke, Farben ...

Riechen - Blüten, Erde, Holz ...

Schmecken - Beeren, Kräuter

Anmeldung unter:

krankengymnastik-zwick@t-online.de

oder 06393-993392

Teilnahmegebühr 12.00€

mit Gästekarte 10.00€

Dauer ca. 90 Minuten

Termine:

Freitag, 05.04.2024

Freitag, 07.06.2024

Freitag, 05.07.2024

Freitag, 02.08.2024

Freitag, 27.09.2024

Start:

9.30 Uhr

Treffpunkt:

Kiosk am Minigolf Ludwigswinkel



Wandern wirkt auf Körper Geist und Seele, es verbindet Aktivität mit Entspannung und Genuss. Es fördert die ganzheitliche Gesundheit; es wirkt positiv auf den Bewegungsapparat, den Stoffwechsel, Herz Kreislaufsystem, dem Immunsystem, auf die Psyche, auf das ganze soziale Wohlbefinden. Wir wandern ca 1,5 bis 2 Stunden mit leichten Auf- und Abstiegen in wunderbarer Natur; dazwischen gibt es leichte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und für die Beweglichkeit der Gelenke sowie Übungen um das Gleichgewicht zu trainieren



www.ludwigswinkel.de