

Gesundheitswandern am 25.02.2015

– Fit im Alter –

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut

Während einer kleinen Wanderung an der Donau wird Birgit Rebholz, Sporttrainerin und Therapeutin „Fachgebiet Rücken“, für Ihre Gesundheit und Wohl sorgen. Mit den gesundheitlichen Übungen für Körper, Geist und Wirbelsäule werden Sie fit und erholt in das Wochenende starten. Wer möchte kann sich nach der Wanderung (gegen 15:30 Uhr) im Bootshaus mit Kaffee und Kuchen verwöhnen lassen. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zielgruppe: Seniorengerecht

Länge: 5 Kilometer

Schwierigkeit/Profil: leicht und erholsam

Treffpunkt: 13:30 Uhr am Bootshaus SIG

Besonderheiten: Bitte Wanderstöcke mitbringen

Kosten: pro Person 3 €

Wanderführer:

Sven Schulze und Birgit Rebholz



25.02.2015

Weitere Informationen: Sven Schulze, 0152/ 29581316