

Heiteres Gesundheitswandern

Suchst du eine Gruppe, die regelmäßig wandert und dabei auch Gymnastik mit Freude auch für Anfänger anbietet?

Dann bist du beim „heiteren Gesundheitswandern“ genau richtig. Es beinhaltet eine ca. 7 km langen Wanderung mit Kraft-, Koordinations- Mobilisations- und Dehnübungen.

Die körperliche Fitness und das geistige Wohlbefinden werden gefördert und mit Achtsamkeit und Entspannung abgerundet. Ein erforschter positiver Effekt auf die Gesundheit wird mit regelmäßiger Teilnahme erzielt.

Let's go
jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



Wann es stattfindet?

Im Winter **freitags** von **10 Uhr** bis **max. 12:30 Uhr**

Folgende Tage sind bis bereits geplant:

10. / 17. / 24. / 30. Januar 2025	-	07. / 14. / 21. / 28. Februar 2025
07. / 14. / 21. / 28. März 2025	-	04. / 11. April 2025

Und im Sommer?

Die **Sommertermine** werden hier bekannt gegeben: www.be-lebe.de



Wie du deinen Schatz dazu motivieren kannst?

Ein **Geschenkgutschein** ist eine super Investition. Dieser kostet 50 € für 10 Gesundheitswanderungen.

Was es kostet?

Eine **10 er Karte** kostet **50 €**. Diese ist ab dem Kaufdatum ein Jahr lang gültig. Eine einmalige Teilnahme ist auch für 6 € möglich.

Wo wir uns treffen?

Theodor-Heuss-Brücke in
Neuenheim an der Uferstraße.

Die Gesundheitswanderungen finden auf jeden Fall wie geplant statt. Sollte dennoch eine abgesagt werden müssen, wird dies spätestens 2 Std. vor Beginn auf der Homepage **www.be-lebe.de** bekannt gegeben.

Wer es leitet?

Burkhard Lebert
Gesundheitswan-
derführer DWV
Gesundheitswissen-
schaftler
NLP - Trainer

