



Die 2. Gesundheitswanderung Fit in den Frühling



Mittwoch, 29. März 2023

Wanderführer: Dr. Charly Koehler

Mittwochs sind wir im Rahmen unserer Serie „Fit in den Frühling“ gemeinsam rund um Waldkirch unterwegs – bei Sonnenschein oder „Wind und Wetter.“

Bei der Wanderung werden an geeigneten Plätzen zwei 20-minütige Übungseinheiten eingelegt. Dabei geht es hauptsächlich um Übungen zur Kräftigung und Mobilisation, aber auch zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Entspannung. Gerade die Kombination von Ausdauer und Gesundheitsübungen kommt dem Bedürfnis vieler Menschen nach gesundheitsfördernder Bewegung in der Natur entgegen.



Stärken stärken – Schwächen schwächen

Gesundheitswandern ist besonders auch für Senioren geeignet.

Anmeldung bis jeweils mittwochs 8:00 Uhr

Wanderführer: Dr. Charly Koehler, Tel.: 07681 – 22213

oder Mail: karlfranz.koehler@gmail.com

- | | |
|----------------------------|---|
| Charakter der Tour: | Leichte Wanderung für alle Altersgruppen |
| Ausrüstung: | Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Regenschutz, bitte an Getränke denken! Wanderstöcke (auch für Gymnastik) |
| Gesamtzeit: | Etwa 2 – 2,5 Stunden |
| Treffpunkt: | 9:00 Uhr, Waldkirch-Stadtrainsee, Rückkehr gegen 11:30 Uhr |
| Weitere Termine: | 5. April/ 12. April/ 19. April/ 26. April – Die jeweiligen Treffpunkte werden rechtzeitig bekannt gegeben |

Gäste sind herzlich willkommen.