



Gesundheitswandern Fit in den Frühling

Mittwoch, 22. März 2023

Wanderführer: Dr. Charly Koehler

+ 29. März/ 5. April/ 12. April/ 19. April/ 26. April 2023

Let's go – jeder Schritt hält fit - Unter diesem Motto steht das Gesundheitswandern. Kurze Touren werden mit einfachen Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit kombiniert, sowie mit kurzen Infoeinheiten rund um ein gesundes Leben. Unsere Gesundheitswanderungen werden angeleitet von ausgebildeten und zertifizierten Gesundheitswanderführer*innen: Dr. Charly Koehler, Verena Ruf und Karin Hofmann. Jeweils 6 Einheiten werden im Frühling und Herbst angeboten.



Nähere Einzelheiten werden zeitnah veröffentlicht. Gesundheitswandern ist besonders auch für Senioren geeignet.

Anmeldung bis jeweils mittwochs 8:00 Uhr bei

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 11:00 Uhr

Gäste sind herzlich willkommen.