

Genuss Gehen im Grünen

Wir helfen
hier und jetzt.


Arbeiter-Samariter-Bund

Genuss Gehen im Grünen

Wir wollen wieder gemeinsam spazieren gehen, auch wenn wir nicht so im Training sind und vielleicht den Rollator oder Gehhilfen nutzen. Gemeinsam mit anderen geht das Laufen leichter. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Gehen ist ein gutes Fitnessstraining.

Wann: donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Büro der Fachberatung Leben im Alter
Ramonville Str. 27 (Rondell mit drei Sitzbänken)

Bitte bequeme Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung anziehen. Wir gehen nicht bei starkem Regen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Für weitere Absprachen: Andrea Jädike 06039 8002-967

Wir helfen
hier und jetzt.


Arbeiter-Samariter-Bund