

## **Bewegen – Entspannen – Begegnen**

Gesundheitswandern ist ein tolles Bewegungsprogramm das Wandern, Naturerlebnis, Geselligkeit und physiotherapeutische Übungen kombiniert. Dass dieses einzigartige Angebot tatsächlich fit macht, ist inzwischen sogar durch eine wissenschaftliche Studie nachgewiesen. Gesundheitswanderungen werden von zertifizierten Gesundheitswanderführerinnen (nach DWV) in der Regel wöchentlich angeboten und dauern ca. 2 Std. Dabei wird auf einer Strecke von ca. 3-5 km abwechselnd gewandert und bei Stopps zwischendurch bei speziellen Übungen die Muskulatur gekräftigt und gedehnt und die Koordination geschult.

Durch die Ausbildung von Frau Dagmar Lüttke zur zertifizierten Gesundheitswanderführerin ist es uns möglich das Angebot des Gesundheitswandern in unsere Ortsgruppe anzubieten.

Dieses Jahr lädt Frau Lüttke zu **zwei Kursen** ein:

**1. Kurs:** 10.4., 20.4., 27.4., 4.05., 11.05., 18.05., 01.06., 8.06., 15.06., 22.06., 29.06.

**2. Kurs:** 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 3.08., 07.09.,

**aktuelle Termine auf der  
Homepageseite**

Für die Teilnahme gibt es von der Krankenkasse Bonuspunkte. Die Kosten betragen für alle Einheiten gesamt:

Für Mitglieder                      30,00 €

Für Nichtmitglieder                50,00 €

Nähere Auskunft erteilt gerne

Dagmar Lüttke

Tel. 5607 oder 0 152 217 784 141

dagmar.luedtke@gmx.de