Genuss-Gehen im Grünen

Wir wollen gemeinsam mit andern 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 Fitnesstraining.

Die nächsten Treffen jeweils montags um **10 Uhr**:
23. Juli 2018
30. Juli 2018
6. Aug. 2018
13. Aug. 2018
20. Aug. 2018

Treffpunkt: am Büro der Seniorenberatung, Ramonvillestr. 27
(Rondell mit drei Sitzbänken)

Bitte bequeme Schuhe und lockere Kleidung anziehen.

Für weitere Absprachen: Andrea Jädike 06039 8002 967