



Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund



Genuss-Gehen im Grünen

Karbener Bürger*innen wollen gemeinsam spazieren gehen, auch wenn bisher wenig trainiert wurde und Rollator oder Gehhilfen genutzt werden.

Gemeinsam mit anderen geht das Laufen leichter.

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Gehen ist ein gutes Fitnessstraining.

Die nächsten Treffen jeweils donnerstags um **10 Uhr:**
Nicht bei starkem Regen und hohen Temperaturen

Treffpunkt: am Büro der Fachberatung Leben im Alter, Ramonvillestr. 27
(Rondell mit drei Sitzbänken)

Bitte bequeme Schuhe und lockere, dem Wetter angepasste Kleidung anziehen.

Für weitere Absprachen: Andrea Jädike 06039 8002 967