

Gesundheitswandern mit dem Schwäbischen Albverein Besigheim



*Bewegen-Entspannen, so heißt das
Bewegungsprogramm das die Ortsgruppe an
6 Dienstagen im Juni und Juli anbietet.*

*Dann komm
doch zu uns.*

Ich will auch fit werden.

*Es ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm
das für ältere Menschen denen die Bewegung
im Alltag fehlt entwickelt wurde.*

*Tipps und Tricks für mehr Bewegung im Alltag.
Spaß haben und Lachen.*

Lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen.

Das Gewicht im Zaum zu halten.

mach mit bleib fit

*Es wirkt altersbedingte
Veränderungen entgegen
und steigert die
Selbständigkeit und
Mobilität.*

*Behutsam werden die
Teilnehmer von einem
zertifizierten
Gesundheitswanderführer und
Naturpädagoge durch das
bewegungstherapeutische
Programm geführt.*

Kosten:

*Für SAV-Mitglieder kostenfrei
für Gäste 48,- €*

Anmeldung: Birgit Herbst

Tel. 07143/35187

eMail: biggi-herbst@gmx.de

