

Gesundheitswandern mit dem Schwäbischen Albverein Besigheim

Bewegen-Entspannen-Begegnen, so heißt der Kurs im neuen Jahresprogramm 2017 der Ortsgruppe. Der Kurs findet an 6 Dienstage vom 25. April bis 30. Mai in den Abendstunden statt. Gesundheitswandern ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm das für ältere Menschen, denen die Bewegung im täglichen Alltag fehlt, von der Heimat und Wanderakademie, entwickelt wurde. 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. Der Kurs ist für Mitglieder des Schwäbischen Albvereins kostenlos, Gäste zahlen eine Gebühr von 48.- €. Informationen und Anmeldung bei Birgit Herbst Tel. 07143/ 35187
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.