

Anmeldung und weitere Informationen bitte direkt beim Wanderführer:

Nicolas von Heyer
Physiotherapiepraxis Kiel-Wik
Tel: 0431-32 00 64 8

In Kooperation mit:
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartnerin:
Dorothea Wilken-Nöldeke

Kontakt:
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel
Tel.: 0431 - 710387 - 23
Fax: 0431 - 710387 - 29
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Hinweis:
Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Bilder:
ARochau@fotolia.com; MonkeyBusiness@fotolia.com

Das „Zentrum für Bewegungsförderung“ bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.



Die „Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“

- bietet geführte Wanderungen für Jedermann an
- hat sich zum Ziel gesetzt, das Wandern in Schleswig-Holstein zu fördern und damit die Motivation der Menschen zur körperlichen Aktivität zu erhöhen
- unterstützt den Natur- und Denkmalschutz in Schleswig-Holstein



„Komm mit... zum Gesundheitswandern!“

Einladung zur Teilnahme am Gesundheitswandern am

Sonntag, 4. Juli 2021
und
Sonntag, 25. Juli 2021

Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“



„Komm mit... zum Gesundheitswandern!“

Beim Wandern können Sie...

- ⇒ die Ausdauer trainieren
- ⇒ lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- ⇒ den Alltag hinter sich lassen
- ⇒ Muskeln kräftigen
- ⇒ den eigenen Körper kennen lernen
- ⇒ Freude an Bewegung haben
- ⇒ sich mit Gleichgesinnten austauschen
- ⇒ die Natur erleben
- ⇒ den Stoffwechsel anregen
- ⇒ Sauerstoff tanken
- ⇒ Spaß in der Gemeinschaft haben

Es begleitet Sie:

Nicolas von Heyer, Physiotherapeut

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert...

Zusätzlich werden an schönen Plätzen in der Natur gemeinsam Übungen durchgeführt, die **Atmung, Bewegung und Koordination** verbessern.

„Lächeln, atmen, schreiten!“



Termine:

Sonntag, 04. Juli 2021

Rundwanderung im Vieburger Gehölz

Dauer:	ca. 2 Stunden
Länge der Strecke:	ca. 5 km
Start- und Zielpunkt:	Parkplatz Meimersdorfer Moor 33, 24145 Kiel
Anfahrt per Bus:	C3, Linie 41 ab Hauptbahnhof um 9:50 Uhr, Ankunft Haltestelle Karlsburg 10:00 Uhr

Sonntag, 25. Juli 2021

Rundwanderung um den Einfelder See

Dauer:	ca. 4 Stunden
Länge der Strecke:	ca. 9 km
Start- und Zielpunkt:	Bahnhof NMS Einfeld
Anfahrt per Bahn:	ab Hauptbahnhof Kiel um 09:02 Uhr

Nehmen Sie bitte selbst **Verpflegung** im Rucksack mit!