

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 Justiz und Gesundheit 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, 10. März 2024

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!“



Nehmen Sie für die Wanderungen bitte selbst **Verpflegung** im Rucksack mit!

Termin:

Sonntag, 10. März 2024

Gesundheitswanderung mit Atem- und Bewegungsübungen

Dauer / Länge:	ca. 3 Std. / 6 km Rundwanderung
Anfahrt ab Kiel:	H ZOB Li 741 09:48 Uhr (bis H Bernstorffweg, dort Ankunft 10:39 Uhr)
Start- und Zielpunkt:	24229 Strande, Dänishenhagener Str./ Zum Mühlenteich 11 Uhr
Hinweis:	Wanderung erst ab Startpunkt
Wanderführer:	Physiotherapeut Nicolas von Heyer

„Blicke in die schöne Natur und
beruhige dein Gemüt!“

Ludwig van Beethoven

Bitte sorgen Sie selbst für Verpflegung und ein Getränk sowie geeignetes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Bekleidung.