

## „Ü60 Gruppe und jünger“

Auf zwei schöne Wanderungen die der Eifelverein Eschweiler im Oktober 2023 anbietet, möchten wir gern hinweisen.



**Mittwoch, 08. November 2023**  
**» Gesundheitswanderung im  
Eschweiler Stadtwald«**

**Treffpunkt:** Parkplatz Am Schlemmerich, Ecke Wilhelminenstraße  
**Uhrzeit:** 09:30 Uhr  
**Leitung:** Karin Michels  
**Wandern** 3 – 5 km

-Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich-

Gesundheitswandern: Das ist gesundheitsförderliches Wandern kombiniert mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie. Zwischendurch werden Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Dehnungsübungen eingebaut. Das Thema zu dieser Wanderung: Gesundheitliche Risikofaktoren.

**Gäste sind herzlich willkommen!**

---

**Mittwoch, 06. Dezember 2023**  
**weiteres Angebot !**  
**» Gesundheitswanderung  
im Eschweiler Stadtwald«**

**Treffpunkt:** Parkplatz Am Schlemmerich, Ecke Wilhelminenstraße  
**Uhrzeit:** 09:30 Uhr  
**Leitung:** Karin Michels  
**Wandern** 3 – 5 km

-Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich-

Gesundheitswandern: Das ist gesundheitsförderliches Wandern kombiniert mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie. Zwischendurch werden Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Dehnungsübungen eingebaut. Das Thema zu dieser Wanderung: „Nikolaus Gesundheitswanderung“

**Gäste sind herzlich willkommen**