

„Ü60 Gruppe und jünger“

Eine Gesundheitswanderung bietet der Eifelverein Eschweiler im Mai 2024 an, worauf wir gern hinweisen möchten.



Mittwoch, 08. Mai 2024

**» Gesundheitswanderung
im Eschweiler Stadtwald«**

Treffpunkt : Parkplatz Ecke Wilhelminenstraße / Am Kitzberg

Uhrzeit : 09:30 Uhr

Leitung: Karin Michels

Wandern 3 – 5 km

-Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich-

Gesundheitswandern: Das ist gesundheitsförderliches Wandern in entspannter und geselliger Runde, kombiniert mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie. Zwischendurch werden Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Dehnungsübungen eingebaut.

Das Thema zu dieser Wanderung: Füße gut, alles gut.

Gäste sind stets willkommen

Dienstag, 14. Mai 2024

weiteres Angebot !

**»Aktiv für unsere Gesundheit am Tag
des Wanderns«**

Treffpunkt : Parkplatz Am Schlemmerich, Ecke Wilhelminenstraße

Uhrzeit : 18:00 Uhr

Leitung: Karin Michels

Wandern 3 – 5 km

-Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich-

Den Tag des Wanderns möchten wir nutzen, um unsere beliebte Gesundheitswanderung auch einmal am späten Nachmittag anzubieten. Wir wandern durch den schönen Eschweiler Stadtwald und legen zwischendurch kurze Pausen ein für Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Dehnübungen. Abgerundet wird das Programm durch eine Infoeinheit zum Thema "Tipps für sportliche Freizeitbewegung" Aktiv etwas für unsere Gesundheit tun: neben der körperlichen Bewegung an der frischen Luft trägt auch die Geselligkeit in der Gruppe zu einem positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden bei.

Darum nutzt die Gelegenheit und tut dem Körper und Geist etwas Gutes!

Auf geht's!

Gäste sind stets willkommen