

Bewegung

Gesundheitswandern mit Kneipp

Wandern ist gesund für den gesamten Körper. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert den Blutdruck und der Blutzuckerspiegel wird gesenkt.

Die Wanderungen sind alle als Rundwanderungen geplant. Somit ist Start und Ziel jeweils der gleiche Ort. Anschließend besteht (optional) die Möglichkeit einer Einkehr.

Gewandert wird in einem den Teilnehmern angepassten Tempo.

Die Strecken sind zwischen 5 – 8 km lang und leicht bis mittelschwer. Die geplante Gehzeit beträgt ca. 1,5 – 2,5 Stunden (inklusive Pausen).

Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Wasser sollten die Teilnehmer dabei haben.

Neben den nachfolgenden Terminen sind noch weitere Wanderungen geplant. Die konkreten Termine standen zum Zeitpunkt der Hefterstellung noch nicht fest. Diese Termine erfahren Sie unter den nachfolgenden Kontaktdaten, auf der Webseite oder auf Facebook.

| | | | | |
|--|---|-----------|---|------------------|
| Leitung: | Andreas Ott <i>Kneipp Gesundheitstrainer, Erlebniswanderleiter</i> | | | |
| Zeit, Datum, Orte und Veranstaltungs- Nr.: | 09.07. | 17:00 Uhr | Parkplatz Eiserne Hand, Tausenstein-Hahn | 19-016-022-128-1 |
| | 18.07. | 17:00 Uhr | Kneipp-Barfußpfad, Bad Schwalbach | 19-016-022-10-1 |
| | 25.07. | 17:00 Uhr | Parkplatz Hühnerkirche, Hünstetten-Limbach | 19-016-022-73-1 |
| | 04.09. | 17:00 Uhr | Parkplatz Walkmühle, Idstein-Walsdorf | 19-016-022-88-1 |
| Dauer: | 90 – 150 Min je Wanderung | | | |
| Gebühr: | kostenfrei | | | |
| Info & Anmel- dung: | Andreas Ott | | | |
| Tel. / E-Mail: | 06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de | | | |
| Vor Anmeldung erforderlich | | | | |