

# Kurs: Gesundheitswandern



Naturschule  
SACHSEN

Freude an der Bewegung und sich selbst etwas Gutes tun. Neben dem Naturerlebnis werden physiotherapeutische Übungen zusammen mit Tipps für den Alltag sowie naturkundliches Hintergrundwissen in die Wanderungen eingebunden.

## Gesundheitswandern in Görlitz

**Dienstag 17 Uhr:** insg. 10 Gesundheitswanderungen in Park- und Grünanlagen, ca. 3–4 km  
Gelände: Parkeisenbahn, Volksbad, Berggarten, Kidronpark, Ölberggarten, Stadtpark, Loenscher Grund



Deutscher Wanderverband

**Let's go**

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

# Kurs: Gesundheitswandern



Naturschule  
SACHSEN

## 1 Kurs beinhaltet 10 Gesundheitswanderungen

10x 1,5 Stunden · 110 € | Einzelveranstaltung mgl. · 13 €

Eine Erstattung durch die Krankenkassen ist möglich.

Der Gesundheitskurs dient zur Vorbeugung von Krankheiten und unterstützt einen gesunden Lebensstil.

### Organisatorisches

- » Kursbeginn am 25. August 2020
- » Treffpunkt & Ziel: 02826 Görlitz, An der Obermühle 5
- » Wettergerechte Freizeitkleidung
- » Fragen und Anmeldung unter: Uta Pleschak

(Gesundheitswanderführerin, Master d. Forstwissenschaften,  
Physiotherapeutin, Naturpädagogin)

E-Mail: [info@naturschule-sachsen.de](mailto:info@naturschule-sachsen.de)

Telefon: +49 174 49 38 990



Deutscher Wanderverband

Let's go

jeder Schritt hält fit



Deutscher Wanderverband