



Naturschule
SACHSEN

Gesundheitswandern

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 eingebaut.

Winterkurs: montags 15 Uhr, ab 21.01.2019

Frühlingskurs: dienstags 17 Uhr, ab 02.04.2019

montags 15 Uhr, ab 15.04.2019

10x á 1,5–2 Stunden · 110 € | Einzelveranstaltung · 13 €
(Präventionskurs, Erstattung und Aufnahme ins Bonusprogramm durch die Krankenkassen sind möglich)

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

Organisatorisches

- » Start und Ziel: 02826 Görlitz, An der Obermühle 5
- » Wettergerechte Freizeitkleidung
- » Fragen und Anmeldung unter: info@naturschule-sachsen.de oder +49 174 49 38 990



Deutscher Wanderverband

Let's go
jeder Schritt hält fit



Deutscher Wanderverband