

Gesundheitswandern Pankow 2018



Gesundheitswandern eignet sich für Menschen jeden Alters, die sich gern wieder mehr bewegen möchten. Es trainiert behutsam Ausdauer und sichere Bewegung in freier Natur, kräftigt, entspannt, lädt zum Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten ein, hilft bei der Reduzierung von Übergewicht, tut dem Allgemeinbefinden gut und fördert Spaß und Freude! In zwei Stunden gibt es neben Wandern und Gymnastik auch Informationen zu gesunder Lebensweise und Natur!

Wenn Sie teilnehmen möchten, denken Sie bitte an bequeme Kleidung, Sport- oder Wanderschuhe und ein Getränk!

Termine 2018

- | | |
|---------------------------|--|
| Montag, 23. April | Hundehalterschule „Bello Inn“,
Wandlitzer Chaussee 75, 16321 Bernau |
| Montag, 07. Mai | Waldschule „Bucher Forst“,
Hobrechtsfelder Chaussee 110, 13125 Berlin |
| Montag, 25. Juni | „Gasthaus am Gorinsee“,
Am Gorinsee 1, 16348 Wandlitz |
| Montag, 23. Juli | Hundehalterschule „Bello Inn“,
Wandlitzer Chaussee 75, 16321 Bernau |
| Montag, 13. August | Waldschule „Bucher Forst“,
Hobrechtsfelder Chaussee 110, 13125 Berlin |

Jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr

Anmeldungen bitte an: Michaela Tiedt-Quandt
Tel.: 0162 9359056 - Email: esche-ulme@posteo.de

Teilnahmegebühr: 5 €/p.P.

Führung / Informationen: Michaela Tiedt-Quandt



Bezirksamt Pankow von Berlin

Abt. Schule, Sport, Facility Management und Gesundheit
Gesundheitsamt