

Bewegung und Entspannung im Faberwald



Kostenlos

XCO-Walking

Funktionales Training und Walking mit XCO-Geräten. XCO-Geräte werden von der Kursleitung gestellt. Teilnahme auch mit eigenen Walkingstöcken oder ohne Geräte möglich.

Einstieg mit jedem Fitness-Level möglich!

Wann?

Mittwoch 14.07., 21.07., 28.07.2021

im August keine Kurse

Mittwoch 01.09. bis 27.10.2021

jeweils 17 bis 18 Uhr

Entspannung im Wald

Entspannungsübungen und Stressabbau bei einem leichten Spaziergang im Wald

– ggf. Handtuch als Sitz-Unterlage mitnehmen –

Wann?

Samstag 24.07., 25.09., 23.10.2021

10.30 bis 12 Uhr

► Treffpunkt

Faberwald, Eingang Ecke Rednitzstr. / Rotbuchenstr.

Gut zu wissen:

- Einstieg jederzeit und kostenfrei, ohne Anmeldung
- Bitte geeignete Schuhe tragen und Getränk mitnehmen
- Geeignet für Sporteinsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen
- Bei leichtem Regen findet der Kurs statt, bei Starkregen oder Gewitter entfällt dieser



Infos zum Kurs: Elfi Dressler 01 70 / 1 85 62 44

„Die Einhaltung des Hygienekonzeptes zum Infektionsschutz muss gewährleistet sein. Je nach aktueller Bestimmung ist eine Kontakterfassung der Teilnehmer:innen nötig.“

AOK
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

unterstützt durch
die AOK Bayern

Veranstalterin:

Gesundheitskoordination in Röthenbach

Projekt Gesundheit für Alle im Stadtteil, Gesundheitsamt

Ansprechpartnerin: Sarah Hentrich 09 11 / 2 31-1 71 16

Internet gesundheitimstadtteil.nuernberg.de