



WANDER DICH FIT!

TSV Lauf / Winterkurs 2018

WANDER DICH FIT! verbindet die Vorteile des klassischen Wanderns mit ausgesuchten Fitnessübungen für den ganzen Körper und den Geist. Nachweislich stärkt regelmäßiges Wandern das Immunsystem und baut neben Ausdauer auch Muskeln auf. Frische Luft und eine grüne Umgebung machen gute Laune. Im Zusammenspiel mit ausgesuchten physiotherapeutischen Übungen, die den ganzen Körper einbeziehen, ergibt sich ein Wellness-Programm, das bei regelmäßiger Durchführung ein besseres Körpergefühl, bessere Körperbeherrschung und sogar eine Steigerung der Gehirnleistung erzielt!

WANDER DICH FIT! bzw. Gesundheitswandern ist eine Initiative vom Deutschen Wanderverband und wird inzwischen von den meisten Krankenkassen im Bonus- oder Prämiensystem berücksichtigt.

Wir treffen uns ab dem 16.01.2018 jeden Dienstag 9x und laufen jeweils 4-5 km auf immer unterschiedlichen Routen. Jeder Tag hat einen „roten“ thematischen Faden und spezielle Übungen für z.B. den Rücken oder die Gelenke. Bei jeder Einheit wird außerdem ein Kraut, Pilz bzw. ein Baum aus dem Wald vorgestellt mit seinen schmackhaften oder gesundheitsfördernden Wirkungen. Wir wandern bei JEDEM Wetter und genießen die Wintersonne genauso wie den Morgennebel, Frost oder Schnee! ;)

Termine: 10 x Dienstags, 16.01. bis 27.03.2018 (außer 23.01. & 13.02.), 10 – 12 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Trimpark Lauf, Schützenstraße, 91207 Lauf a.d. Pegnitz

Ausrüstung: Wanderschuhe oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Outdoor-Kleidung

Referentin: DIE NATURFÜHRERIN, Daniela Reisch, Zert. Gesundheitswanderführerin (DWW)

Kosten: 9 € pro Einheit / 7,50 € für TSV-Mitglieder

Anmeldung & weitere Infos.

DIE NATURFÜHRERIN, Daniela Reisch (Zert. Gesundheitswanderführerin)

Tel.: 09152 2793623 oder 0170 5856939, Email: info@dienaturfuehrerin.de