

„Ü60 Gruppe und jünger“

Eine Gesundheitswanderung bietet der Eifelverein Eschweiler im April 2023 an, worauf wir gern hinweisen möchten.



Mittwoch, 03. April 2024

**» Gesundheitswanderung
im Eschweiler Stadtwald«**

Treffpunkt : Parkplatz Am Schlemmerich, Ecke Wilhelminenstraße

Uhrzeit : 09:30 Uhr

Leitung: Karin Michels

Wandern 3 – 5 km

Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich-

Gesundheitswandern: Das ist gesundheitsförderliches Wandern in entspannter und geselliger Runde, kombiniert mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie. Zwischendurch werden Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Dehnungsübungen eingebaut. Das Thema zu dieser Wanderung: gesunde Ernährung.

Gäste sind stets willkommen

Freitag, 12. April 2024

weiteres Angebot !

**»Feierabendwanderung
im Eschweiler Stadtwald«**

Treffpunkt : Parkplatz Am Schlemmerich, Ecke Wilhelminenstraße

Uhrzeit : 16:00 Uhr

Leitung: Arno Kaminski

Wandern 5 – 8 km

Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich-

Das Frühjahr lockt nach draußen. Die Arbeitswoche ist rum und was gibt es Schöneres, als zum Feierabend mit einer kleinen Wanderung in das Wochenende zu starten.

Gäste sind stets willkommen