

AKTIV ENTSPANNEN!



WIR WANDERN!!!

- **TRAINIEREN DER GESAMTEN KÖRPERMUSKULATUR**
- **STÄRKUNG VON HERZ UND KREISLAUF**
- **HOHES MASS AN WOHLBEFINDEN AUCH IM PSYCHISCHEN BEREICH**
 - **VERBESSERUNG DER KÖRPERHALTUNG**
- **NEUE BEKANNTSCHAFTEN IN DER GRUPPE**

TOUR 1: Sonntag, 14. April 2019

Wandern im Muttental (Witten)

Einsteigerwanderung von ca. 9 km – Dauer ca. 2 Stunden plus Pause

Tour 2: Sonntag, 26. Mai 2019

Wandern bei Balve,

Eine mittelschwere Tour ca. 10 km – Dauer 2 bis 3 Stunden plus Pause

Tour 3: Sonntag, 14. Juli 2019

Wanderung bei Nachrodt-Wiblingwerde

Eine etwas anspruchsvolle Tour mit längerem Anstieg in der Route,

ca. 11 km – Dauer ca. 3 Stunden plus Pause

Interessenten können sich entweder an der Rezeption der rehaMed im Unioncarré anmelden oder per E-mail:

info@rehamed-unioncarre.de

Liebe Interessenten,

das Wanderangebot soll eine Form der Entspannung bieten. Daher möchte ich Sie bitten, ohne Kinder oder Haustiere zum Wandern zu kommen. Sie haben ansonsten ihre Aufmerksamkeit mehr auf Kind oder Hund gerichtet.

Was ist erforderlich für eine Wanderung?

- **WANDERSCHUHE** oder festes Schuhwerk (MIT PROFILSOHLE)
- **BEQUEME UND DEM WETTER ANGEPASSTE KLEIDUNG**
- **INSEKTENSCHUTZ**
- **RUCKSACK FÜR PROVIANT; JEDER SORGT FÜR SICH!!!**
- **WER HAT KANN UND SOLLTE AUCH WANDERSTÖCKE NUTZEN!**

Wir wandern bei jedem Wetter, außer bei Regen und/oder Sturm!

Genaue Informationen zum Start der Wanderung und zum Treffpunkt erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Bitten geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer an!!!

Ich freue mich auf rege Teilnahme!!!

Edmund Schön, Ergotherapeut