

Gesundheitswandern in Much mit Sylvia Bensch

Bitte immer an festes Schuhwerk und ein Getränk für unterwegs denken!

Std.	Freitag	Thema	Wanderung von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
1	24.05.2024	Schutz gegen Zecken	Much - Hetzenholz Vorplatz der Sankt Josef Kirche Gegenüber der Dorfschänke
2	07.06.2024	Finger- und Handgelenke	Much - Berghausen An der Pumpstation Richtung FIT- an der Straßengabelung links
3	14.06.2024	Gesunder Rücken	Much-Kreuzkapelle 1 vor dem Restaurant am Herrenteich an der Wahnbachtalstraße
4	28.06.2024	Atmen gegen Stress	wie unter 1
5	05.07.2024	Entspannung	wie unter 2
6	12.07.2024	Rückenschonendes Heben und Tragen	wie unter 3

1 Einzelwanderung (1 x 2 Std.) kostet 12,00 € - die 6er-Karte (6 x 2 Std.) kostet 65,00 €

Die Teilnahmekosten umfassen:

- die geführte Tour
- umfassenden Versicherungsschutz während der Wanderung
- eine schriftliche Ausarbeitung zum Gesundheitsthema der jeweiligen Wanderung

Bei der Kurskarte ist zu beachten, dass:

- diese nicht auf eine andere Person oder einen anderen Kurs übertragbar ist und
- bei eigener Abwesenheit kein Ersatzanspruch oder Rückzahlungsanspruch besteht.

Jede Gesundheitswanderung punktet pauschal mit 10 km im Wanderfitnesspass des DWV!