

PRESSEMITTEILUNG

Neues Angebot für Familien – Gesundheitswanderung „Zeit für uns“

SCHWANGAU – Unter dem Motto „Let´s go“ – jeder Schritt hält fit, bietet Gesundheitsberaterin und Gesundheitswanderführerin Ute Vogel diese Gesundheitswanderung für die ganze Familie an. Jeweils sonntags, am 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 17.10., 24.10., und 31.10. um 10:00 Uhr, startet die Wanderung am Parkplatz des Schwansees oder an der Königlichen Kristall-Therme in Schwangau. Eine Anmeldung zur Familienwanderung ist bis 16 Uhr am Vortag unter der Tel.-Nr. 0151-22274868 bei Frau Ute Vogel notwendig. Die Kosten betragen inkl. einer kleinen Brotzeit 10 Euro pro Person, Kinder in Begleitung eines Erwachsenen sind frei. Die Wanderungen finden auf Wegen statt, die mit dem Kinderwagen befahren werden können.

Gesundheitswandern gehört zu „Let´s go – jeder Schritt hält fit“, dem Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes. Dieser Fachverband für das Wandern in Deutschland stellt sich den gesellschaftspolitischen Herausforderungen, verursacht durch Bewegungsmangel, Stress und demographischem Wandel. Beim Gesundheitswandern „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, welche die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Teilnehmer lernen u.a. wie man sich in Wald und Feldern sicher bewegt und erfahren nützliche Tipps und Tricks, für mehr Bewegung im täglichen Leben.

(Wörter: 199/Zeichen inkl. Leerzeichen:1.483)

Bild © Tourist Information Schwangau



Pressekontakt:

Tourist Information Schwangau
Frau Ilona Kullak
ilona.kullak@schwangau.bayern.de
Münchener Str. 2, 87645 Schwangau
Tel.: 08362/8198-38, Fax: 8198-95