

# „Außerordentlich gesundheitsfördernd“

Walking-Gruppe des Kneipp-Vereins Ilsenburg-Harz feierte Jubiläum



Im Frühjahr 2016 feierte die Walkinggruppe des Kneipp-Vereins Ilsenburg-Harz e.V. ihr 15-jähriges Bestehen. Einmal pro Woche kommen die etwa 40 Mitglieder zusammen, um unter Anleitung von Monika Holland eine Stunde dieser außerordentlich gesundheitsfördernden Sportart nachzugehen.

In den Sommermonaten finden diese Treffen im wunderschönen Ilsetal statt. Nach dem Walken bietet sich der Gang durch die nahegelegene Kneippanlage an. Das Wassertreten hat neben dem gemeinschaftlichen Spaß viele gesundheitliche Vorteile. Es stärkt das Immunsystem, regt den Kreislauf und Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und kräftigt nicht zuletzt auch die Venen. Ein guter Grund also diese Stunde einmal wöchentlich der Gesundheit zuliebe zu investieren!

Kontakt:  
Kneipp-Verein Ilsenburg-Harz e.V.  
E-Mail: [kneipp-ilse@t-online.de](mailto:kneipp-ilse@t-online.de)

