

Fit in den Frühling

Nordic-Walking-Angebot des Kneipp-Vereins Garbsen

**Kneipp**
Intern
aktiv & gesund



Superfit und immer gut gelaunt nordic-walken wir donnerstags und samstags durch den Hinüberschen Garten in Marienwerder. Diese Ausdauersportart trainiert nicht nur den Körper, auch das Gehirn profitiert, denn unser Mund steht niemals still. So ziehen wir schon die Aufmerksamkeit an, wenn wir uns an o. g. Treffpunkt herzlich begrüßen.

Und wir sind schnell. Wer zwischendurch mal verschwinden muss, holt uns nicht mehr ein. Dieses Tempo halten wir ca. 6,5 km durch. Plus Aufwärmübungen und mehreren Gymnastikphasen am Hexenturm sind wir fast zwei Stunden bei jedem Wetter unterwegs. Dadurch bleiben unsere Gliedmaßen elastisch, der Kreislauf kommt in Schwung und wir haben keine Gewichtsprobleme.

In dem herrlichen Landschaftspark regelmäßig die jahreszeitlichen Veränderungen der Natur zu erleben, streichelt unsere Seele und macht sie stark.

Wollt ihr diese aktive Zeit mit uns teilen, dann kommt um 9.00 Uhr zum Treff an der Grundschule Marienwerder, Westermannweg 10. Wir freuen uns auf Euch.

Silvia Münkel, Kneipp-Verein Garbsen

Kontakt:
Kneipp-Verein Garbsen e. V.
Scheelenkamp 34
30827 Garbsen
info@kneipp-garbsen.de
www.kneipp-garbsen.de