



Schnupperkurs „Gesundheitswandern“

Nach Information von Wanderfreund Steffen Deubener werden in den nächsten Wochen vom Gesundheitszentrum Deubener Schnupperkurse zu verschiedenen Themen angeboten. Den Kursplan finden sie auf der nächsten Seite.

Das Angebot beinhaltet auch wieder einen Schnupperkurs „Gesundheitswandern“. Dieser Schnupperkurs wird für die Mitglieder des Werratalvereins (WTV) ZwgV. Südringgau kostenlos angeboten. Der normale Preis beträgt 15 € pro Wanderung.

Informationen zum „Gesundheitswandern“:

Termin : Immer mittwochs, außer es gewittert

Anmeldung : Im Gesundheitszentrum Deubener Tel.: 05654 - 923099
oder
per Mail an kursanmeldung@gz-deubener.de

Treffpunkt : Bahnhofstraße 11, 37293 Herleshausen, Parkmöglichkeiten sind vorhanden

Bitte mitbringen:

- sportliche, dem Wetter angepasst Bekleidung (wir gehen IMMER, außer es gewittert)
- Allergiker bitte Notfallmedikamente mitbringen.

Die zu gehende Strecke liegt bei ca. 3-6 km.

Bei Fragen können Sie auch den Wanderwart des WTV ZwgV. Südringgau Klaus Gogler (Tel. 05654 - 241) kontaktieren.

Raum für Bewegung

Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	09:00 - 10:00 Uhr Rehasport	08:15 - 9:15 Uhr Yoga	11:00 - 11:45 Uhr Bodyfit 60+		9:30 - 10:30 Uhr PMR
	10:00 - 11:00 Uhr Rehasport	11:15 - 12:45 Uhr Feldenkrais			
Nachmittag		16:00 - 17:00 Uhr Rehasport	17:30 - 18:30 Uhr BGF	16:00 - 17:00 Uhr Rehasport	
		17:30 - 18:30 Uhr Yoga	16:30 - 18:00 Uhr Gesundheitswandern		
		18:30 - 19:15 Uhr Rücken Fit	18:30 - 19:15 Uhr Bodyshaping		
Abend	20:15 - 21:00 Uhr Pilates	20:00 - 21:00 Uhr Rehasport	19:30 - 20:30 Uhr PMR	18:00 - 19:00 Uhr Yoga	
			20:15 - 21:00 Uhr GzD-Cross-Zirkel 19:45 - 20:45 Uhr & 20:45 - 21:45 Uhr Aqua Training	19:30 - 20:30 Uhr Rehasport	

www.Gesundheitszentrum-Deubener.de

Bahnhofstraße 11
37293 Herleshausen

Telefon: 05654 – 923099
Mail: kursanmeldung@gz-deubener.de