

Bewegungstage

2023

Sonntag, 9. Juli

36

ALTENKIRCHEN

Wandern hält fit - Komm erhol Dich mit Erlebniswanderung mit Durchblick

Kompass Gesundheitssport Kirchen e.V. in Kooperation mit Susanne Wilmsen, Sport- und Erlebnisevents Freusburg

Der abenteuerlichen Giebelwald, mit seinem vielseitigen Streckenangebot, lädt alle Wanderfreudigen und Nordic Walker zu einem etwa 2-stündigen Wanderevent in einer einzigartigen Natur ein. Die ungefähre Streckenlänge von 7 Kilometern incl. Höhenmetern erfordert deshalb eine gewisse körperliche Grundfitness. Ein abgestimmtes Dehnprogramm mit vielen nützlichen Tipps rundet die Wanderung ab. Bitte beachten: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk und eventuell Verpflegung mitbringen, Nordic Walking Stöcke können auf Anfrage ausgeliehen werden. Hinweis: Bei widrigen Witterungsbedingungen würde das Event leider ausfallen. Die Veranstaltung wird betreut von Susanne Wilmsen, Reha- und Präventivtrainerin.

Zeit: 9.30 Uhr

Ort: Parkplatz Kath. Kirche "St. Hubertus", Zur Hubertuskirche, 57548 Kirchen

Ansprechperson: Susanne Wilmsen

E-Mail: susanne-wilmsen@t-online.de

Tel.: 0171-5428928



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung