

241-59009 Schnupperkurs DWV-Gesundheitswandern © - Jeder Schritt hält fit!

Beginn	Montag, 08.07.2024, 17:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Jutta Poss
Informationen	Zielgruppe: In der Natur den Stress des Alltages abfallen lassen und neue Energie tanken. Regelmäßige achtsame Waldbesuche senken Blutdruck, Puls und den Stresshormonspiegel. Die Wanderungen erfolgen über Waldwege und Wurzelpfade. Bitte festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.
Kursort	MG, Treff Schloss Rheydt, Parkplatz, Schlossstraße 508, 41238 Mönchengladbach

Achtung: geänderte Kurstage im Vergleich zum Programmheft 2024-1!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.07.2024	17:15 - 19:30 Uhr	Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang
15.07.2024	17:15 - 19:30 Uhr	Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang
22.07.2024	17:15 - 19:30 Uhr	Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang

[zur Kursdetail-Seite](#)