Wann? Beginn Dienstag 02.08.22

Dauer: 6 Termine gesamt

Uhrzeit: 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: vor der Schwimmhalle

Kosten: - keine-

**Bewegung ist das beste Rezept für mehr körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter! Die moderate Walking Bewegung hält Herz und Kreislauf fit und wach. Der gesamte Stoffwechsel wird aktiviert und belebt. Das Gehirn wird durch sanfte Anstrengung optimal durchblutet.**

**Machen Sie mit!**

**Die Kursleiterin orientiert sich an den Fähigkeiten der Gruppe!**