

365x DRAUSSEN

Aktiv
Spezial

Kurs: Fit durch den Winter
DWV-Gesundheitswandern® in
Wegberg/Erkelenz/Mönchengladbach
Termine: wöchentlich



Charakteristik

Start: 1. Treffen an der
Tüschbroicher Mühle, dann
wechselnd im Raum Erkelenz,
Wegberg, Mönchengladbach

8 Rundwanderungen

Gehzeit: 45 – 50 Min.

Dauer: 90 Minuten inkl. Übungen

Ausrüstung:

Leichte Sport- oder Wanderschuhe mit Profil,
Wanderstöcke, bequeme sportliche Kleidung,
Wetterschutz, Wasser



Schwierigkeitsgrad:
einfach



Höhenmeter:
0 bis max. 150



Länge:
3-6 km

Wegbeschaffenheit:

Überwiegend Wald- und Forstwege,
gelegentlich Pfade, selten Asphalt

Beschreibung



Fit durch den Winter – das bedeutet: in Gemeinschaft die Natur genießen, sich entspannen und gleichzeitig spielen einfach etwas fürs körperliche Wohlergehen tun.

Wir begeben uns – 8 Wochen lang – jede Woche auf eine leichte Wanderung im Raum Wegberg/ Erkelenz/ Mönchengladbach.

Wunderschöne Strecken, überwiegend im Wald, ohne besondere Anforderungen. Wir kräftigen und dehnen unsere Muskulatur und erleben einen entspannenden Ausklang des Tags. Ein Kurs umfasst 8 Wanderungen.

Nähere Informationen bei Wanderführerin Sarah Nellen

Tel. 01577 3983512, www.dein-fortschritt.de

