

## Gesundheitswandern in Much mit Sylvia Bensch

Bitte immer an festes Schuhwerk und ein Getränk für unterwegs denken!

Std.	Freitag	Thema	Wanderung von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
1	12.04.2024	Wieder in Bewegung kommen	Marienkapelle in Much-Hevinghausen (L 316) Ortseingang von Bövingen kommend
2	19.04.2024	Muskelkraft	Much-Heckhaus am Heckberg - P vor der Schutzhütte über Henningen den Berg hinauf bis zum P
3	26.04.2024	Balance und Standfestigkeit	Much-Eckhausen (L 360 Richtung Federath) Ortseingangsschild – rechts an der Wiese
4	03.05.2024	Beweglichkeit	wie unter Std. 1
5	10.05.2024	Gefähigkeit und Ausdauer	wie unter Std. 2
6	17.05.2024	Geistige Aktivität	wie unter Std. 3

**1 Einzelwanderung (1 x 2 Std.) kostet 12,00 € - die 6er-Karte (6 x 2 Std.) kostet 65,00 €**

Die Teilnahmekosten umfassen:

- die geführte Tour
- umfassenden Versicherungsschutz während der Wanderung
- eine schriftliche Ausarbeitung zum Gesundheitsthema der jeweiligen Wanderung

Bei der Kurskarte ist zu beachten, dass:

- diese nicht auf eine andere Person oder einen anderen Kurs übertragbar ist und
- bei eigener Abwesenheit kein Ersatzanspruch oder Rückzahlungsanspruch besteht.

Jede Gesundheitswanderung punktet pauschal mit 10 km im Wanderfitnesspass des DWV!