

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort von Martina Gerstenmeyer	Umschlag- seite 2
Reisen	Tages- und Mehrtagesfahrten	2
Bewegung	Wandern oder radeln Sie gerne?	3
	Wanderplan 2019 ab Februar	4
	Radtourenplan 2019 ab Mai	5
	Nordic Walking	6
	Gesundheitsgymnastik	7
	Fit und beweglich bleiben, den Körper stärken	8
	»In Balance bleiben« mit Qi Gong	9
Lebensordnung	»Stille Momente« – Entspannungsabende	10
	Hatha-Yoga für mehr Energie und Inspiration	11
	»Qi Gong« Stärkung der Lebenskraft	12
Natur	Kräuterwanderungen	13
Information	Wassermanwendungen	14
	Übungsleiterinnen und Wanderführer	15