

Bewegung

Nordic Walking

Mit **Walking** können Sie viel für
Ihre Gesundheit tun:



- Gelenke schonen
- Herz, Kreislauf und Blutdruck günstig beeinflussen
- Muskulatur und Bindegewebe stärken
- Stoffwechsel anregen
- Psyche ausgleichen
- Ausdauersport für jedes Alter

Unsere festen Walking-Lauftreff-Termine

in Donauwörth: jeden Dienstag, 9:00 Uhr, ab Kneipp-Vereinshaus
jeden Freitag, 9:00 Uhr, ab Kneipp-Vereinshaus

Leitung: **Marianne Hübner**, Tel.: 0906/59 72
Elisabeth Seifert, Tel.: 0906/7 09 27 96
Ottokar Müller, Tel.: 0906/2 13 73

in Wörnitzstein: ab November: jeden Samstag, 15:00 Uhr
ab Anfang April: jeden Mittwoch, 18:00 Uhr

Leitung: **Magdalena Kapfer**, Tel.: 0906/78 00 27

Teilnahme kostenfrei!