

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Ottokar Müller Umschlagseite 2

Reisen

Tages- und Mehrtagesfahrten 2

Bewegung

Wandern oder radeln Sie gerne? 3

Wanderplan 2019 ab September 4

Radtourenplan 2019 ab September 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

Rezepte 14

Übungsleiterinnen und Wanderführer 15

Wir danken allen, bei denen wir unser Programmheft auslegen dürfen.