

# Inhaltsverzeichnis

Jahresmotto 2020 Umschlagseite 2

## Reisen

Tages- und Mehrtagesfahrten 2

## Bewegung

Wandern oder radeln Sie gerne? 3

Wanderplan 2020 ab 27. Februar 4

Radtourenplan 2020 ab 13. Mai 5

Nordic Walking 6

Gesundheitsgymnastik mit Jutta Weeber 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

Schmerzfreier und beweglicher Nacken 13

Schmerzfreier und beweglicher Rücken

Richtiges Atmen

## Natur

Kräuterwanderungen 14

Übungsleiterinnen und Wanderführer 15

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