

# 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!***