

TREFF WALKING / NORDIC WALKING

- Freude an Bewegung
 - frische Luft und Natur
 - Gesellschaft einer Gruppe
 - Aufbau / Erhalt eines aktiven Lebensstils mit guter Kondition

1x / Monat SAMSTAGS 9.30 – 12.00 Uhr

mittelschnelles Tempo – Unterhaltung dabei möglich, Tourenlänge ca. 8-9km;
mit Lockerungsübungen, Kräftigungsübungen, Dehnen;
Nordic Walking nur mit Vorkenntnissen – hier keine Anleitung;
pro Termin 10€ oder flexible 5-er Karte 40€

die nächsten Termine und Treffpunkte 2025:

- **Sa 11.1. - S-Bhf Hirschgarten** Erpe, Spree Köpenick, mit kleinem Neujahrsklavierkonzert zu 4 Händen
 - **Sa 1.2. - S-Bhf. Wuhlheide** Wald, Trabrennbahn
 - **Sa 1.3. - Schlesische Str./Heckmannufer** Landwehrkanal, Admiralbrücke
 - **Sa 5.4. - Hausvaterweg** Millionengraben, Falkenberger Rieselfelder
 - **Sa 3.5. - Spreetunnel Friedrichshagen** Müggelsee bis Rübezahl, Wald
 - **Sa 7.6. - Hallgarter Steig Müggelheim** Große Krampe
 - **Sa 5.7. - Parkplatz Gosener Landstr.** Gosener Kanal, Krumme Laake
 - **Sa 2.8. - Grünau** Krumme Lake, Dahme
 - **Sa 6.9. - Karower Teiche oder Woltersdorfer Schleuse**
 - **Sa 11.10. - Zum Hechtgraben** Malchower Seen und Aue
 - **Sa 1.11. - S-Bhf. Wuhlheide** Biesenhorster Sand, Wald
 - **Sa 6.12. - U Bhf Rudow** Rudower Fließ oder **S Bhf Wilhelmshagen**

Anmeldung: T. 5410-520 oder praxis_dr_schwarz@web.de

Praxis für Integrative Medizin Dr. med. Peggy-Beatrice Schwarz Kursleiterlizenz Nordic Walking

TREFF WALKING / NORDIC WALKING

- Freude an Bewegung
 - frische Luft und Natur
 - Gesellschaft einer Gruppe
 - Aufbau / Erhalt eines aktiven Lebensstils mit guter Kondition

1x / Monat SAMSTAGS 9.30 – 12.00 Uhr

mittelschnelles Tempo – Unterhaltung dabei möglich, Tourenlänge ca. 8-9km;
mit Lockerungsübungen, Kräftigungsübungen, Dehnen;
Nordic Walking nur mit Vorkenntnissen – hier keine Anleitung;
pro Termin 10€ oder flexible 5-er Karte 40€

die nächsten Termine und Treffpunkte 2025:

- **Sa 11.1. - S-Bhf Hirschgarten** Erpe, Spree Köpenick, mit kleinem Neujahrsklavierkonzert zu 4 Händen
 - **Sa 1.2. - S-Bhf. Wuhlheide** Wald, Trabrennbahn
 - **Sa 1.3. - Schlesische Str./Heckmannufer** Landwehrkanal, Admiralbrücke
 - **Sa 5.4. - Hausvaterweg** Millionengraben, Falkenberger Rieselfelder
 - **Sa 3.5. - Spreetunnel Friedrichshagen** Müggelsee bis Rübezahl, Wald
 - **Sa 7.6. - Hallgarter Steig Müggelheim** Große Krampe
 - **Sa 5.7. - Parkplatz Gosener Landstr.** Gosener Kanal, Krumme Laake
 - **Sa 2.8. - Grünau** Krumme Lake, Dahme
 - **Sa 6.9. - Karower Teiche oder Woltersdorfer Schleuse**
 - **Sa 11.10. - Zum Hechtgraben** Malchower Seen und Aue
 - **Sa 1.11. - S-Bhf. Wuhlheide** Biesenhorster Sand, Wald
 - **Sa 6.12. - U Bhf Rudow** Rudower Fließ oder **S Bhf Wilhelmshagen**

Anmeldung: T. 5410-520 oder praxis_dr_schwarz@web.de

Praxis für Integrative Medizin Dr. med. Peggy-Beatrice Schwarz Kursleiterlizenz Nordic Walking