Gesundes Gehen - gemeinsam aktiv 💚

Bewegung an der frischen Luft tut gut – und gemeinsam macht sie noch mehr Spaß!

Beim „Gesunden Gehen“ treffen wir uns regelmäßig zu entspannten Runden – ob mit oder ohne Walkingstäben – rund um den Sportplatz in Anrath.

Im lockeren Tempo geht es über die Donkkampfbahn, so dass jede und jeder problemlos mitmachen kann. Egal ob Einsteiger oder regelmäßig aktiv: Hier steht das Wohlbefinden im Mittelpunkt, nicht die Leistung.

Unter fachkundiger Anleitung von Beate findet jede Person das passende Tempo. Neben der Bewegung bietet sich auch die Gelegenheit für nette Gespräche und einen angenehmen Austausch in der Gruppe.

Regelmäßiges Gehen fördert die Gesundheit, bringt den Kreislauf in Schwung, hilft beim Stressabbau und steigert ganz nebenbei das allgemeine Wohlbefinden. Schon kleine Bewegungseinheiten können einen großen Unterschied machen.

🗓️ **Mittwoch und Freitag, jeweils von 9:00 Uhr – 10:00 Uhr**

📍 **Treffpunkt: Donkkampfbahn, Neersener Straße 74, Anrath**

Einfach vorbeikommen und mitgehen – wir freuen uns auf neue Gesichter!

Weitere Infos: 02156-2200 telefonisch oder Anfrage per Mail an:

geschaeftsstelle@tv-anrath.de