



# Winter- Gesundheits- programm 2023-24

## Lust auf Bewegung im Park?

Von November 2023 bis April 2024 sind regelmäßig am Dienstagvormittag alle bewegungsfreudigen Menschen aus Huchting und umzu zu einem Spaziergang mit Gymnastik in den Park links der Weser eingeladen.

### Die Termine im Überblick:

Spaziergang mit Gymnastik, Dienstag, um 9.30 oder 11.00 Uhr

November	Dezember	Januar	Februar	März	April
07. Nov	05. Dez	09. Jan	06. Feb	05. Mrz	02. Apr
14. Nov	12. Dez	16. Jan	13. Feb	12. Mrz	09. Apr
21. Nov	19. Dez	23. Jan	20. Feb	19. Mrz	16. Apr
28. Nov		30. Jan	27. Feb	26. Mrz	23. Apr
					30. Apr



Treffpunkt Vereinshaus: Hohenhorster Weg 77a, Bremen-Huchting

Informationen unter Tel.: 0421 - 5 14 88 94 oder [info@parklinksderweser.de](mailto:info@parklinksderweser.de).

Eine Anmeldung mit Angabe der gewünschten Uhrzeit ist erforderlich.



# Winter- Gesundheits- programm 2023-24

## Lust auf Bewegung im Park?

Der einstündige Spaziergang durch den Park links der Weser beinhaltet Bewegungsübungen für die Koordination, das Gleichgewicht sowie Funktionsgymnastik aus dem Bereich Reha-Sport (Orthopädie), die sich an den persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmer/-innen orientieren. Die Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung und stärkt, gerade in der kalten Jahreszeit, das Immunsystem.

Gleichzeitig ist der Spaziergang in der Natur eine willkommene Pause von der ständigen Informationsflut und den persönlichen Anforderungen im Alltag – es macht den Kopf frei!

Ein weiterer wunderbarer Nebeneffekt: Sie können beim gemeinsamen Spaziergehen neue Menschen und das schöne Naherholungsgebiet zwischen Huchting, Grolland und Stuhr kennenlernen.

Uwe Ritter oder Gunda Thies begleiten das Angebot und freuen sich auf viele Spaziergänger/-innen, die mit ihnen gemeinsam in Bewegung den winterlichen Park links der Weser entdecken möchten.

Empfohlen wird bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung, spezielle Sportkleidung ist nicht erforderlich. Bei genügend Teilnehmer/-innen findet der Spaziergang auch bei Wind und Wetter statt.

→ Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!



In Kooperation mit

