

Schwungvoll ins Frühjahr



Schwäbischer
Albverein

Ortsgruppe Ludwigsburg

7 x Bewegungstreff April/Mai

Mittwochs 10:00 Uhr treffen wir
uns beim Kneipp-Becken in
Hoheneck am Neckarufer

Kurze Wanderstrecken wechseln ab mit
Übungssequenzen für bessere Beweglichkeit, Kondition,
Kräftigung sowie Koordination unter Anleitung einer
zertifizierten Gesundheitswanderführerin.

Die ca. 80 Min. Bewegung in der Natur, auch bei Kälte
stimulieren das Immunsystem, machen Freude und
steigern die Lebensqualität.

Treffpunkt: Kneipp-Anlage gegenüber Heilbad
Buslinie 427, Bushaltestelle Hoheneck Heilbad

Bitte Kleidung mit Bewegungsfreiheit, Sonnenschutz,
Kopfbedeckung und Schuhe mit Profilsohlen tragen. Bei
Regen und Sturm kann der Bewegungstreff nicht
stattfinden.

Information:

Karin Altendorf-Holzwarth

Tel. 07142 / 7769432

Mobil: 0175 / 8015054

Termine: 01., 08., 22., 29. April, 6., 13., 27. Mai

Kosten für Mitglieder je 2 €, Nichtmitglieder je 5 €