

## **Walking macht Spaß - Walking macht fit!**

### **Kommen Sie zum Treffpunkt und walken Sie einfach mit!**

Mit Walking bezeichnet man das sportliche Gehen ohne Stöcke. Dabei werden Arm- und Fußbewegungen bewusst eingesetzt. .

1.	Termin	Mittwoch, 16. März 2022	10:00 Uhr
2.	Termin	Mittwoch, 23. März 2022	10:00 Uhr
3.	Termin	Mittwoch, 30. März 2022	10:00 Uhr
4.	Termin	Mittwoch, 06. April 2022	10:00 Uhr
5.	Termin	Mittwoch, 13. April 2022	10:00 Uhr
6.	Termin	Mittwoch, 20. April 2022	10:00 Uhr
7.	Termin	Mittwoch, 27. April 2022	10:00 Uhr
8.	Termin	Mittwoch, 04. Mai 2022	10:00 Uhr
9.	Termin	Mittwoch, 11. Mai 2022	10:00 Uhr
10.	Termin	Mittwoch, 28. Mai 2022	10:00 Uhr

Beginn/Ende: S-Bhf. Bellevue, Ausgang Gerickesteig

Zeit: 10:00 Uhr bis ca. 11:30Uhr

Strecke: 8 km durch den Großen Tiergarten

Kleidung: Walking- oder Turnschuhe und bequeme Kleidung,  
keine Walkingstöcke

Gastbeitrag: 3,00 € pro Termin

Leitung: Karin Kobot