



Winter- Gesundheits- programm 2022-23

Lust auf Bewegung im Park?

Von November 2022 bis April 2023 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
01. Nov	06. Dez	10. Jan	07. Feb	07. Mrz	04. Apr
08. Nov	13. Dez	17. Jan	14. Feb	14. Mrz	11. Apr
15. Nov	20. Dez	24. Jan	21. Feb	21. Mrz	18. Apr
22. Nov		31. Jan	28. Feb	28. Mrz	25. Apr
29. Nov					



Treffpunkt Vereinshaus: Hohenhorster Weg 77a, Bremen-Huchting

Informationen unter Tel.: 0421 - 5 14 88 94 oder info@parklinksderweser.de.

Eine Anmeldung mit Angabe der gewünschten Uhrzeit ist erforderlich.

*Das Angebot wird durchgeführt unter Berücksichtigung der aktuell geltenden Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Covid-Virus Sars-CoV-2.



Winter- Gesundheits- programm 2022-23

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

