

Neues Angebot von der LAB

(Nordic) Walking mit und ohne Stöcke

ab Montag, 10. März 2025

**Treffen um 10 Uhr an der Matthäuskirche
Herzogin-Elisabeth-Straße
(zunächst wöchentlicher Turnus)**

Kosten: für Mitglieder keine (sonst 6 €)

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden



**Walking beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor,
aktiviert den Hormonhaushalt und stärkt das
Immunsystem. Beim Einsatz von Stöcken werden
außerdem die koordinativen Fähigkeiten des Gehirns
aktiviert.**

**Anmeldung im Büro oder Eintragung in der Liste in
den Räumlichkeiten der LAB.**