

Vorankündigung Termine



- **Fitness Check – Persönlicher Fitnesstest**
Test wird mittels Pulsuhr ausgewertet (kann ausgeborgt werden), BMI wird berechnet
Strecke 2 km (Walken, Spazieren), Dauer ca. 2 Stunden inkl. Aufwärmen, Erklärung, Theorie, Trainingsempfehlung
Wann: Donnerstag, 30.03.2023 um 10:00 Uhr beim Jugendraum
- **Nordic Walking Schnupperkurs + Instruktion**
Ablauf:
 - Theorie
 - 5 – 6 km Strecke
 - Abklang, NachbesprechungDauer ca. 2 Stunden, Stöcke können kostenlos ausgeborgt werden
Wann: Dienstag, 04.04.2023 um 10:00 Uhr beim Jugendraum
- **Nachkontrolle Fitness Check – wer wissen möchte, ob er seine Fitness verbessern konnte**
Wann: Dienstag, 30.05.2023 um 10:00 Uhr beim Jugendraum
- **Familienpicknick beim Dorfplatz**
Wann: Samstag, 03.06.2023 (bei Schlechtwetter am Samstag, 17.06.2023) um 15:00 Uhr
- **Kräuterwanderung mit Angela Pfeiffer**
Wann: Freitag, 30.06.2023 um 15:00 Uhr, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben
- **Adventskranzbinden**
Wann: Dienstag, 28.11.2023, Uhrzeit und Ort wird noch bekanntgegeben

Anmeldungen bitte an gesundesdorf.woerterberg@gmail.com

Damit wir euch schnell mit aktuellen Themen/Terminen erreichen können, könnt ihr euch bei Interesse zu einem Newsletter und einer WhatsApp Gruppe anmelden. Einfach ein Mail mit eurem Namen, der E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer unter der E-Mail-Adresse gesundesdorf.woerterberg@gmail.com anmelden.

**Auf eure aktive Teilnahme freut sich die Arbeitskreisgruppe
„Gesundes Dorf Wörterberg“!**