



WAS IST GESUNDHEITSWANDERN?

Beim Gesundheitswandern erleben Sie eine ideale Verbindung von Bewegung und Natur. Dabei wandern Sie mit einer Gruppe und unter fachlicher Anleitung durch die wunderschöne Landschaft der Pfalz. Charakteristisch ist dabei die Kombination von Übungen zur Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung in der Natur.

DURCHFÜHRUNG

- Anzahl: 10 geführte Gesundheitswanderungen (8 Teilnahmen sind erforderlich)
- Dauer: 90 Minuten
- Beginn der Gesundheitswanderungen: 8. Mai 2019
- Wochentag: wöchentlich, mittwochnachmittags ab 17.00 Uhr oder 17.30 Uhr (nach Interesse der Gruppe)
- Teilnahme: kostenlos

Sie erhalten durch die individuellen Messungen auch aktuelle und kostenlose Rückmeldungen zu Ihrer eigenen Gesundheit. Die Anonymität Ihrer persönlichen Daten ist uns wichtig und selbstverständlich gewährleistet!

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Haben wir Ihre Lust und Ihr Interesse am Gesundheitswandern geweckt? Seien Sie herzlich willkommen bei unserer Infoveranstaltung in der Südpfalz! Dort lernen Sie uns persönlich kennen und erfahren alles Wichtige zur Studie.

- **16.03.19, 10.30 Uhr**
- **SWFV Sportschule, Villastraße 63, 67480 Edenkoben, unterhalb der schönen Villa Ludwigshöhe gelegen**
- **Dauer: 90 Minuten**

Nach einer kleinen Stärkung laden wir Sie direkt zur ersten Schnupperwanderung ein. Sie haben die Möglichkeit mit uns gemeinsam das Gesundheitswandern näher kennen zu lernen. Bringen Sie wandergerechtes Schuhwerk mit!



ANMELDUNG ZUR STUDIENTEILNAHME

Bei weiteren Fragen dürfen Sie sich gerne mit unserem Mitarbeiter, Daniel Willaredt, persönlich in Verbindung setzen.

E-Mail: gesundheitswandern.hsge@srh.de

Telefon: 0176-85294345

Postalisch: SRH Hochschule, Benzstraße 5, 76185 Karlsruhe

Weitere Informationen unter: www.gesundheitswandern-srh.de