

Viertelnacht Walking Gruppe

In diesem Jahr stellt sich zum 1.Mal die **VIERTELNACHACHT** Walkinggruppe vor.

Wir treffen uns jeden Mittwoch , bei Wind und Wetter, um 08:15Uhr im Esinger Wohld am Parkplatz Waldkindergarten.

Mitmachen kann Jederfrau/mann jeden Alters.

Unter der Leitung von Bärbel geht`s , je nach Leistungsstärke in zwei unterschiedlichen Gruppen auf verschiedenen Strecken, 4-6km , in den Wohld.

Nach ca. 1 Std. treffen sich alle wieder am Waldkindergarten, für unsere abschließenden Dehnübungen.

Alle 2 Jahre findet unsere gemeinsame Ausfahrt statt, die stets hervorragend von Beate organisiert wird. Dieses Jahr werden wir für 3 Tage Hannover unsicher machen.

Also, wer Lust hat und etwas für seine Gesundheit tun möchte,

Mittwochs 08:15 Uhr
Esinger Wohld am Parkplatz Waldkindergarten

Die Viertelnacht Walking Gruppe