



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Gemeinsam bewegen im Wald

In der Gruppe gehen wir gemeinsam in den Wald.

Das Tempo bestimmen die Teilnehmenden gemeinsam, sodass sich alle wohlfühlen.

An ausgewählten Stellen machen wir kurze Pausen für Bewegungs- und Dehnübungen. Dabei bleibt Raum für Gespräche und ein lockeres Miteinander – für gute Stimmung und ein entspanntes gemeinsames Erleben.

Das Angebot ist für Menschen mit wenig Bewegungserfahrung geeignet.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Alle Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Termine

Immer freitags vom 6. Juni bis 8. August 2025

Uhrzeit

Jeweils 9.30 bis 11.00 Uhr

Treffpunkt

Bauhof der Stadt Cochem, Cond

Hinter den Einkaufszentren, Markweg, Richtung Klotten

56812 Cond

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Selina Ernst unter sernst@lzg-rlp.de oder unter 06131 2069-763.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

<https://www.agfrlp.de/cochem-zell>



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

