

Einladung zum Stadtteil Spaziergang – Herbst 2024

Der Nachbarschaftstreff Süd-Ost lädt zum
herbstlichen Spazieren ein!

Spaziergehen reduziert Stress und fördert positive
Gefühle, durch Bewegung wird die Ausdauer
gesteigert, der Kreislauf angeregt und Immunsystem
und Muskeln werden gestärkt.

Termine: 25.09.2024; 23.10.2024; 20.11.2024

Wann: 14:00 Uhr (Einstündiger Spaziergang) mit
anschließendem Kaffeetrinken im
Nachbarschaftstreff

Jeder Spaziergang wird einen neuen Stadtteil
untersuchen und tolle Themen beinhalten!

Info: Die Spaziergangsgeschwindigkeit wird sich an
die jeweiligen Beteiligten anpassen.

