

Hallo liebe Basistas und Nicht-Basistas,

die AG Gesundheit der Ortsgruppe Fürth lädt euch herzlich ein zu einem

Spaziergang mit Tai Chi-Übungen

am: Samstag, den 07.05.2022 um 14 Uhr
Samstag, den 14.05.2022 um 14 Uhr
Sonntag, den 22.05.2022 um 11 Uhr
Sonntag, den 29.05.2022 um 11 Uhr

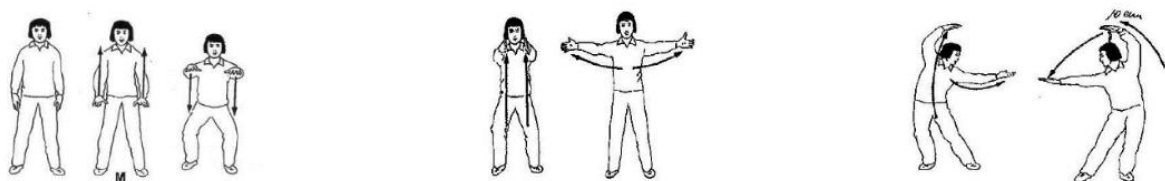
Treffpunkt: Oberer Parkplatz/Eingang Wildschweingehege,
Hotel Forsthaus, Zum Vogelsang 20, Fürth-Oberfürberg

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Bitte an bequeme /wettergerechte Kleidung denken, der Spaziergang erfolgt bei jedem Wetter.

Anmeldung erforderlich unter: heikepeske@gmx.de

Während unseres gemütlichen Spazierganges werden wir hier und da ein paar Tai Chi-Übungen einfließen lassen um etwas



bewusster zu atmen,

den eigenen Körper zu erspüren,

unsere Koordinationsfähigkeit zu trainieren

und einfach Spaß zu haben mit uns selbst und den anderen Teilnehmern.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Wir freuen uns auf dich!

Beate und Heike