



Biosphärenreservat  
Drömling



Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

# *Stressabbau in der Natur*

## Komm mit auf eine Gesundheitswanderung!

Wann? am 4. September 2021, 10 Uhr

WO? Such Dir es aus!



**im Süd-Drömling:**

Treffpunkt: Infohaus im Kämkerhorst  
- geführt von Yvonne (015737044390)

**im Nord-Drömling:**

Treffpunkt: Dorfteich in Breitenrode  
(Bauerndamm)  
- geführt von Martina (01635597799)

*Beim Gesundheitswandern wird **NATÜRLICH** gewandert. Das **BESONDERE** passiert unterwegs. In der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Deine Koordination, Kraft und Entspannung verbessern.*

Dauer 3 Std. - Wegstrecke ca. 5-8 km

Im Anschluss gibt es noch einen regionalen Imbiss.

Festes Schuhwerk & bequeme, wetterangepasste Kleidung sind empfehlenswert!  
Bitte meldet Euch vorab an über E-Mail, Telefon oder WhatsApp (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kosten: 14 € pro Person (mit anschließendem Imbiss)

**Wir freuen uns auf Euch!**

**Yvonne & Martina**

**Zertif. Natur-, Landschafts- &  
Gesundheitswanderführerinnen**



Gesundheitswandern im Drömling

015737044390

01635597799

Gesundheitswandernmityvonneundmartina  
@gmx.de