

## Termine - Gesundheitswandern in Much

Bitte immer an festes Schuhwerk und ein Getränk für unterwegs denken!

Std.	Freitag	Thema	Wanderung von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
1	29.09.2023	10 Tipps für eine gesunde Ernährung	Much- Hetzenholz Kirchplatz gegenüber der Dorfschänke
2	06.10.2023	Die Lunge – das Herbstorgan	Much-Heckhaus P vor der Schutzhütte am Heckberg (Anfahrt über Henningen den Berg hinauf)

- am 13.10.2023 findet urlaubsbedingt keine Gesundheitswanderung statt
- am 20.10.2023 findet von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr die 4. Seniorenlage in NKS statt, daher keine Gesundheitswanderung

(auf Wunsch am Samstag, den 21.10.2023 von 14 – 16 Uhr)

Der Treffpunkt wäre dann in Much-Hevinghausen  
an der Marienkapelle/Dorfeingang von Bövingen aus kommend

3	27.10.2023	Im Winter aktiv bleiben	Hotel-Restaurant Fischermühle L 312 zwischen Much und Overath kleiner P schräg gegenüber dem Lokal (am Abzweig nach Rieserhof)
---	------------	-------------------------	---

1 Einzelwanderung (1 x 2 Std.) kostet 12,00 € - die 6er Karte (6 x 2 Std.) kostet 65,00 €

Die Teilnahmekosten umfassen:

- die geführte Tour
- umfassenden Versicherungsschutz während der Wanderung
- eine schriftliche Ausarbeitung zum Gesundheitsthema der jeweiligen Wanderung.

Bei der Kurskarte ist zu beachten, dass:

- diese nicht auf eine andere Person oder einen anderen Kurs übertragbar ist und
- bei eigener Abwesenheit kein Ersatzanspruch oder Rückzahlungsanspruch besteht.

Jede Gesundheitswanderung punktet pauschal mit 10 km im Wanderfitnesspass des DWV!

Zum Jahresabschluss auf Wunsch optionale Einkehr der Gruppe in die Fischermühle