



Fit durch´s Jahr

Wir laden Sie ein, zu Bewegung an der frischen Luft mit

Nordic-Walking im Wohngebiet

Vorgesehen ist einmal in der Woche einen Treff zu organisieren.
Mit Nordic - Walking erreichen Sie eine gelenkschonende Bewegung und verbessern Ihrer Kondition.

Die kleine Gruppe läuft in der näheren Umgebung, das Tempo ist so, dass auch noch netten Gesprächen möglich sind.

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim A//S-Verein Tel. 0351 6491000 oder as@as-freital.de bis zum 20.04.2018.

Der Beginn und Uhrzeit wird mit den Interessenten vereinbart.



Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Philosoph Arthur Schopenhauer