



Aktiv und achtsam – Erholung in der Natur Attivi e consapevoli – Rigenerazione nella natura

MONTAG/LUNEDÌ

17.05. | 31.05. | 14.06. | 28.06. | 12.07. | 26.07. | 09.08. | 23.08. | 06.09. | 13.09. | 27.09. | 11.10. | 25.10.

Wer braucht schon ein Fitnessstudio, wenn die Natur so viel zu bieten hat? Beim Wald- und Wasserspaziergang mit Sportwissenschaftlerin und Bewegungstrainerin Evi Kerschbaumer stärken wir Rumpfmuskulatur, Rücken und Körpermitte und ganz nebenbei unser Immunsystem. Weiches Moos, knorrige Wurzeln sowie harzige Bäume kommen uns dabei zu Hilfe, Dehn-, Koordinations- und Achtsamkeitsübungen runden das vielseitige Outdoortraining ab. Atmen Sie die **frische Waldluft**, lassen Sie das **beruhigende Grün** auf sich wirken und tun Sie Ihrer **Gesundheit** etwas Gutes ... Mit tollen **Tipps für den Alltag!**

Dauer: 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Informationsbüro Hafling, St. Kathrein Str. 2B

Kosten: 10,00 € (zu bezahlen ab 14 Jahren)

Zielgruppe: Alt und Jung, Groß und Klein, Fitte und jene, die es werden möchten – alle sind herzlich willkommen

Teilnehmerzahl: mind. 2 Personen – begrenzte Teilnehmerzahl

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung und Schuhwerk, evtl. Schirm oder Regenschutz, Schutzmaske

Info & Anmeldung: innerhalb Montag, 10.00 Uhr im Informationsbüro

Findet bei jeder Witterung statt.

Mit kleineren Gruppen und unter Einhaltung der aktuellen Sicherheitsbestimmungen garantieren wir auch bei den Veranstaltungen ein sicheres Vergnügen.
suedtirol.info/coronavirus

La natura ha così tante cose da dare, per cui utilizziamole. Attraverso una camminata nel bosco, seguendo ruscelli, la nostra laureata in scienze motorie Evi Kerschbaumer vi accompagnerà, aiutandovi a rinforzare la muscolatura del tronco, della schiena e delle gambe, migliorando di conseguenza anche la risposta del sistema immunitario. Muschio, radici e terreno sconnesso saranno i mezzi ed esercizi di allungamento, coordinazione e consapevolezza arrotonderanno l'allenamento. Respireremo **l'aria del bosco**, lasceremo che le diverse tonalità di verde ci possano trasmettere la **tranquillità**, cercheremo insieme l'armonia e ne **approfitterà la vostra salute...** inoltre molti esercizi vi potranno essere **utili nella vita quotidiana.**

Durata: dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Ritrovo: Ufficio informazioni Avelengo, Via S. Caterina 2B

Prezzo: 10,00 € (da pagare dai 14 anni)

Gruppo-target: vecchi e giovani, grandi e piccoli, sportivi e coloro che lo vogliono diventare - tutti sono i benvenuti

Numero di partecipanti: min. 2 persone – numero limitato

Da portare: abbigliamento e calzature sportive, eventualmente un ombrello/protezione antipioggia, mascherina

Iscrizione: entro lunedì, ore 10.00 presso l'ufficio informazioni

Si terrà con qualsiasi tempo.

Grazie a gruppi più piccoli e nel rispetto delle norme attuali vi garantiamo il massimo divertimento in tutta sicurezza anche durante le manifestazioni.
altoadige.info/coronavirus



Share your adventures with us on Instagram

@visit.hafling.voeran

#topofmeran #rooftopmerano #everythingwelove