



Waldspaziergang mit Evi Passeggiata nel bosco con Evi

MONTAG/LUNEDÌ

09.05. | 23.05. | 07.06.* | 13.06. | 04.07. | 18.07. | 01.08. | 16.08.* | 29.08. | 12.09. | 26.09. | 10.10. | 24.10.2022

Kraftquelle Wald: Ein Waldspaziergang baut nachweislich Stress ab, stärkt Immunsystem und Herz und fördert das Wohlbefinden. Bewegungstrainerin Evi begleitet Sie dabei und zeigt ganz nebenbei, wie Sie mithilfe von weichem Moos, knorrigen Wurzeln und harzigen Bäumen tolle Übungen für Körpermitte, Rücken und Rumpf machen können – und so richtig zur Ruhe kommen. Ganz nach dem Motto: **mit Entschleunigung zu neuer Energie.**

Dauer: 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

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

Kosten: 10,00 € (für Kinder unter 14 Jahren kostenlos)

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

Info & Anmeldung: innerhalb des Tages der Veranstaltung um 10.00 Uhr im Informationsbüro in Hafling

Il bosco come fonte di energia: Una passeggiata nella foresta riduce lo stress, rafforza il sistema immunitario e il cuore e promuove il benessere. L'istruttrice di movimento Evi vi accompagna e mostra esercizi per rinforzare la muscolatura del tronco, della schiena e delle gambe con l'aiuto di radici, muschio ed alberi – e come rilassarvi proprio. Secondo il motto: **rallentare per ritrovare nuova energia.**

Durata: dalle ore 14.00 alle ore 16.00

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

Prezzo: 10,00 € (gratuito per bambini sotto i 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 anti-pioggia

Iscrizione: entro le ore 10.00 del giorno dell'evento presso l'ufficio informazioni ad Avelengo

Findet bei jeder Witterung statt.

** in dieser Woche nicht am Montag, sondern Dienstag*

Si terrà con qualsiasi tempo.

** questa settimana non lunedì, ma martedì*