4. Friedberger Barfußwanderung

inkl. Pilates & Kräuterwanderung

20. April 2024 | 15.00 Uhr

Bachgasse Ockstadt

15,- p. Person
(Kinder bis 14J. kostenfrei)

Dauer: ca. 3-4 Stunden

Geplante Laufstrecke:
ca. 4 km (Bachgasse Ockstadt bis Hollarkapelle)

Eine Kooperation der Friedberger Unternehmen:

Kreißl BEWEGUNGS ANALYTIK

pewesports PILATES ZENTRUM intelligent trainieren!

Hof-Apotheke zum Mohren
in Friedberg seit 1621
Tradition hat Zukunft!
Kaiserstraße 104 • 61169 Friedberg
Telefon 06031-5685 • Fax 06031-687924
www.mohren-apotheke-friedberg.de

Jetzt anmelden!

Einfach bis 12.04.2024 unter

analytik@ortho-kreissl.de
info@pewe-sports.de

Alle Infos:

Wann?
Samstag, 20. April 2024 um 15.00 Uhr
(Dauer ca. 3-4 Stunden, Strecke ca. 4 km)
- gewandert wird bei jedem Wetter -

Wo?
Treffpunkt FB-Ockstadt auf Höhe der Kreuzung
Bachgasse/Usingerstraße/Am Kirschenberg

Wer?
Es sind alle willkommen! Ob groß oder klein, ob jung oder alt.

Kosten?
15 ,- Euro pro Person, Kinder bis 14 J. kostenfrei

Inhalte?
Barfußwanderung:
Spüre die Vielfältigkeit der Untergründe und was es mit dir macht. Interessante Informationen rund um deine Fußgesundheit sowie Übungen der Mobilität.
Pilates:
Erfahre die königliche Aufrichtung und Bewegungsausführung in der Natur und verbinde dich noch intensiver mit deinem Atem und Körperbewusstsein.
Kräuterwanderung:
Lerne unsere heimischen Kräuter, die Möglichkeiten der Verarbeitung und die Wirkung auf unseren Körper kennen. Das Herstellen eines erfrischenden Balsams rundet die Wanderung ab.

Mitbringen?
Rucksack, bequeme, wettergerechte Kleidung, ggfls. ein Handtuch, Getränke, Snacks sowie Zeit und Freude, sich auf neue Dinge einzulassen.

Jetzt anmelden!

Einfach bis 12.04.2024 unter
analytik@ortho-kreissl.de
info@pewe-sports.de