

3000 Schritte !!!

Das Angebot 3.000 Schritte richtet sich an ältere Menschen, die nicht (mehr) sportlich tätig sind. Auch ein Rollator ist kein Hindernis. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigenes Risiko. Benötigt werden lediglich dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Schuhe. Der kleine Ausflug – in gemächlicher Geschwindigkeit – dauert ca. eine Stunde und führt die Teilnehmer durch Grünanlagen und/oder Wohngebiete des jeweiligen Stadtteils. So werden die Spaziergänger motiviert, sich auch im höheren Alter regelmäßig zu bewegen. Einen festen Termin in der Woche, der soziale Kontakt untereinander und die regen Unterhaltungen während des Spaziergangs empfinden die Teilnehmer als schön und anregend. Man lernt sich kennen und freut sich aufeinander.

Der neue Treff findet erstmalig statt am Montag, 20.11.23 um 10.00 Uhr. Treffpunkt ist am Kopernikusplatz vor dem Bücherladen. Bitte kurz vor zehn da sein, da die Gruppe pünktlich zum Spaziergang aufbrechen will.

Das Angebot wird dann wöchentlich (immer Montags und um 10.00 Uhr) stattfinden, bei jedem Wetter (Ausnahme: ganz widrige Wetterlagen wie Glatteis oder Sturm).