



# waldfitness

mit Waldphilosophin und Übungsleiterin Turnen Samya Bascha-Döringer

Termine: 2024

Freitag, 21. Juni, 10 Uhr

Freitag, 22. November, 10 Uhr

Samstag, 23. November, 10 Uhr

Fitness macht besonders viel Spaß an der frischen Luft. Die Waldphilosophin und Übungsleiterin Turnen (Hessischer Turnerverband) Samya Bascha-Döringer geht mit TeilnehmerInnen für ein lockeres Fitness-Programm in die Natur.

Auf einem Rundweg gibt es mehrere Stationen für Körperübungen "von Fuß bis Kopf" - Achtsamkeit und Entspannung inklusive.

Zum Abschluss stärkt ein „Fitness-Shot“.

*Dauer: ca. 1,5 Stunden*

*Kosten: 15 Euro/Person*

*Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung*

*Anmeldung: [info@gut-vorwald.de](mailto:info@gut-vorwald.de)*

1

