

## Fitness-Wanderung: Körpertraining in freier Natur!

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei das gesundheitliche Risiko zu minimieren. Im Rahmen der 15. IKK Gesundheits- und Sportwochen bieten wir auch in 2020 eine aktive, sportliche Halbtages-Fitness-Wanderung an.

Mit einem Vitamin-Kick stärken wir unser Immunsystem. Aufwärmübungen bringen den Kreislauf in Schwung, bevor wir um 9:15 Uhr starten. Zügig wandern wir los, rund um den Schönaicher First. Zwischendurch dienen Atemübungen der Brustkorberweiterung, Balance- und Koordinationsübungen stärken die geistige Leistungsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn.



Fitnessgeräte benötigen wir nicht. Die Natur bietet uns auf unserem Weg eine Vielzahl an Möglichkeiten um mit Spaß die Übungen zu absolvieren. Johanna ist Profi und wurde für ihr Körpertraining vom DTB mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet.

Zum Abschluss stärken wir uns in unserem Vereinsheim.

Gäste herzlich willkommen!

<b>Wann:</b>	Sonntag, den <b>29. März 2020</b>
<b>Anfahrt:</b>	Wanderparkplatz IBM Klub Böblingen e.V., Schönaicher First, BB
<b>Treffpunkt:</b>	<b>09:00 Uhr Wanderparkplatz IBM Klub Böblingen e.V., Start: 9:15 Uhr</b>
<b>Rundwanderung:</b>	ca. 9 km, Auf- und Abstieg ca. 80 Hm, ca. 3 ½ h Gehzeit
<b>Leitung/WF:</b>	Johanna Kaluzny, U. Trautmann + Brigitta Ott
<b>Kosten:</b>	6,00 €/Erwachsene, Kinder + Jugendliche frei, Gäste: Barzahlung
<b>Anmeldung:</b>	☎ 07031/671967 oder e-Mail: wandern@ibmklub-bb.de
<b>Abschluss-Einkehr:</b>	ca. 13.00 Uhr, IBM Klub Restaurant