



## Einladung zur faszialen Fitnesswanderung für Frauen am Samstag, 18. März 2023 um 14 Uhr, nach St. Martin

Bei unserer nächsten Frauenwanderung am Samstag, 18. März 2023 um 14 Uhr, geht es nicht nur ums Wandern, sondern auch um das aktuell viel beachtete Thema der Faszien. Die Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskeln und Organe umhüllen, übernehmen für die Beweglichkeit und Stabilität des Körpers eine entscheidende Rolle. Daher werden wir auf dem Weg zu unserem Ziel, das CaFee Zauber in St. Martin, einige Übungen machen und uns zum Thema Faszien austauschen. Wir laden alle Mitgliederinnen des PWV Maikammer-Alsterweiler herzlich zur faszialen Wanderung ein. Gäste sind willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir starten um 14 Uhr an der Alsterweiler-Kapelle. Nach Möglichkeit bitte folgende Hilfsmittel mitbringen:

- Wanderstöcke
- 1 Tennisball oder eine Wurfscheibe
- 2 kleine Hanteln oder 2 mit Wasser gefüllte kleine Plastikflaschen

Die Übungen lassen sich am besten in bequemer Kleidung und Turnschuhen durchführen. Sie sind für alle Altersklassen geeignet.

Über eine zahlreiche Teilnahme freuen wir uns!

**Termin:** 18.03.2023, 14 Uhr

**Treffpunkt:** Alsterweiler-Kapelle

**Strecke:** ca. 6 km

**Wanderführerin:** Tanja Sifflet und Cordula Boll



Text und Foto: Cordula Boll