

Wolfgang Neumann

Mobil 0171 1161145 E-Mail: wollineumann@t-online.de



Rhönklub Zweigverein
Bischofsheim – Kreuzberg e.V.
Asterweg 2
97653 Bischofsheim i. d. Rhön

Heinz Hüttner

Mobil 0160 42464444 E-Mail: huettnr.h@t-online.de

Themenauflistung zum zweiten Gesundheitswanderkurs in Bischofsheim

Zeitraum: 17. Mai 2022 bis 19. Juli 2022. In den Pfingstferien ist eine Pause von 2 Wochen.

Uhrzeit: **14 Uhr am jeweiligen Startort**

Kursleiter: Heinz Hüttner

Wolfgang Neumann



Datum	Thema	Startort
Dienstag 17.05.2022	1) „Gesund und bewusst Wandern „ Tipps – Planung - Verhaltensregeln.	Parkplatz am Rothsee Bauersberg
Dienstag 24.05.2022	2) „Belastungssteuerung bei Körperlicher Betätigung“	Klanggarten - Bischofsheim
Dienstag 31.05.2022	3) „Beweglichkeit“ - Welche Folgen hat Bewegungsmangel	Ortsende Haselbach Einstieg Kniebreche
	2 Wochen Pfingstferien	
Dienstag 21.06.2022	4) „Aktiv bleiben trotz chronischer Schmerzen“	Parkplatz - Doppellift Arnsberg
Dienstag 28.06.2022	5) „Gesunde Ernährung“ - Welche Folgen hat Fehlernährung	Schützenellerweg Unterweißenbrunn vor dem Friedhof
Dienstag 05.07.2022	6) „Arthrose: Der schmerzhafte Gelenkverschleiß“	Parkplatz – Hoch- behälter Flurweg
Dienstag 12.07.2022	7) Bewegung im Alltag – Tipps für mehr tägliche Bewegung	Zentralparkplatz Bischofsheim
Dienstag 19.07.2022	8) Entspannungsfähigkeit	Sportheim Frankenheim

Angepasste Kleidung und Schuhe sind notwendig.

Der Kostenbeitrag für Bischofsheimer Rhönklubmitglieder beträgt 1,00 Euro, für andere Rhönklubmitglieder 2,00 Euro, für Nichtmitglieder 4,00 Euro pro Einheit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Sonstige Informationen:

Bei den Wanderungen können Fotos gemacht werden. Teilnehmer, die nicht ausdrücklich widersprechen, sind mit der Veröffentlichung einverstanden.

Die Wanderführungen erfolgen ehrenamtlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Sollten zum Kurszeitpunkt Corona-Krisen-Verordnungen gelten sind diese einzuhalten.