



# FSB Haard *aktiv* Programm November 2022



## Schnupper Stunde Gehen & Feldenkrais 26.11 - 14 Uhr

Gehen und Laufen sollte sich wirklich gut anfühlen,  
wenn sie zu einer gesunden Gewohnheit werden sollen.

In diesem Training wechseln Bewegungsaufgaben  
im Gehen und gymnastische Übungen im Stehen  
und Sitzen miteinander ab.

Dadurch erreichen wir eine immer entspanntere Aufrichtung  
und einen zunehmend harmonischen  
und fließenden Bewegungsablauf im Gehen.

Mit den Anregungen dieses Trainings  
können die täglichen Gehstrecken ohne  
zusätzlichen Zeitaufwand  
zu wohltuenden und heilsamen Übungen werden.

**Dauer: 75 Minuten**

**Warm anziehen bitte, es findet überwiegend  
draußen statt. Bitte anmelden,  
eine Liste hängt am weißen Brett im Waschhaus.**

## Bewegtes Leben im Winter in der Haard

an den Wochenenden wird es  
Aktivitäten geben,  
Fitnessstraining auf dem neuen Fitness Feld  
Nordic Walking durch den Wald  
Yoga, Boule, etc.

Achtet auf die Ankündigungen  
auf der Tafel an der Gelände Hütte

