

# Harzklub e. V. - Zweigverein Salzgitter

Heimat-, Wander- und Naturschutzbund

## Gesundheits- und Kräuterwanderung

Unter dem Motto „**Let's go, jeder Schritt hält fit**“ bietet der Harzklub-Zweigverein Salzgitter Gesundheitswandern unter sachkundiger Leitung der zertifizierten Gesundheitswanderführerin Regina Girelli an. Die etwa sechs Kilometer langen Wanderungen werden durch Krafttraining, Übungen für Gleichgewicht und Koordination, Gangschule und Gehtechnik sowie Tipps zur gesunden Ernährung ergänzt. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen.

Der erste Kurs beginnt am Montag, 14. März, von 15 bis 17 Uhr.  
Weitere Termine jeweils montags am 21. März, 4., 11., 18. und 25. April.  
Treffpunkt um 15 Uhr in Lichtenberg, Parkplatz an der Kanzel.

Ein weiterer Kurs beginnt am Dienstag, 22. März, von 9 bis 11 Uhr.  
Weitere Termine jeweils dienstags am 29. März, 12., 19. und 26. April.  
Treffpunkt um 9 Uhr in Lichtenberg, Parkplatz an der Kanzel.

Eine Entdeckungsreise in unsere heimische Pflanzenwelt bietet die **Kräuterwanderung** des Harzklub-Zweigvereins Salzgitter unter Führung von Christiane Nusche. Sie findet statt am Donnerstag, 14. April, von 10 bis 12 Uhr.  
Treffpunkt 10 Uhr in Lichtenberg, Parkplatz an der Kanzel. Kosten 3,50 €.

Bei der Gesundheitswanderung als auch der Kräuterwanderung ist die Teilnehmerzahl auf 15 begrenzt und eine Anmeldung erforderlich unter Mobil 0151-65127657 oder E-Mail [regina.girelli@online.de](mailto:regina.girelli@online.de)