

## NEUES ANGEBOT AB DEM 07.04.2026

### 3000 Schritte für die Gesundheit - Gemeinsam statt alleine



Bewegung, Spaß und Gemeinschaft für alle Altersgruppen – mit oder ohne Gehhilfe!

Kleine Gedächtnisaufgaben, Mobilisierungs- und Koordinationsübungen und sozialer Austausch beim Spaziergang gemeinsam erleben.

**Wann?:** jeden Dienstag von 15:00 - 16:00 Uhr

**Wo?:** Start am Haupteingang am Bardowicker Dom

**Wer?:** Sabine Faross / Birgit Bonow (ausgebildete Bewegungsbegleiterinnen)

**Kosten?:** Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder können 3x schnuppern

### **3000 Schritte für Körper, Geist und Seele**

Keine Anmeldung vorher erforderlich, einfach zum Treffpunkt kommen.

Bei Fragen direkt Sabine Faross anrufen Telefon 0174-1381001

TSV Bardowick Tel. 04131-121164 E-Mail: [tsv-bardowick@gmx.de](mailto:tsv-bardowick@gmx.de)