



# Kontakt

**Dorothee Mühlenbruch**

☎ 02433 4474976  
✉ info@wanderfreuden.eu

**Petra Hudler**

☎ 02433 82334  
✉ petra.hudler@hueckelhoven.de



**Wanderführerin:**  
Dorothee Mühlenbruch  
(zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin)



# Wandern

ist mehr als sich bewegen

TAG DES **WANDERNS** AM 01.07.2018

**EINTRITT FREI!** JEDER IST HERZLICH WILLKOMMEN!



**Wann:**

01.07.2018 ab 10.00 Uhr

**Wo:**

Bürgerhaus am See  
Wiesengrund 26  
Hückelhoven - Ratheim

Direkt am Haus stehen  
begrenzte Parkmöglich-  
keiten zur Verfügung.

# Programm

**10.00 Uhr Ankommen und Frühstück**

Belegte Brötchen und Kaffee (gegen Aufpreis).

**10.30 – 11.30 Uhr Kleine Wanderrunde**

Für alle, die sich allgemein für das Thema Wandern interessieren und es auf einer kleinen Runde einmal ausprobieren möchten.

**12.00 – 12.45 Uhr Vortrag „Wandern ist mehr als sich bewegen“**

Der Zuhörer erfährt manch interessante Zusammenhänge, die zum einen körperlich stattfinden, aber auch für die psychische Gesundheit eine große Rolle spielen.

**13.30 – 14.30 Uhr Kleine Wanderrunde**

Für alle, die sich allgemein für das Thema Wandern interessieren und es auf einer kleinen Runde einmal ausprobieren möchten.

**15.00 – 15.30 Uhr Trittsicherheit, Vortrag und Übungen**

Ein wichtiges Thema nicht nur für Wanderer. Neben einem kleinen Vortrag halten wir kleine Übungen ab, welche auch zu Hause beibehalten werden können.

**16.00 – 16.30 Uhr Equipment**

Modernes Equipment – durch eigene Erfahrungen (auch durch Fehlkäufe) geben diese 30 Minuten umfassend Auskunft über: Was ziehe ich an? Was brauche ich wirklich? Was ist überflüssig? Haben Sie Fragen?

Erfahren Sie darüber hinaus Interessantes rund um die Themen Wandern und Ehrenamt an den Info-Ständen!

Ab mittags:

**Leckere Waffelkreationen!**

Die Bewirtung übernimmt die Caritas-Jugendwerkstatt. Der Erlös kommt den Jugendlichen zugute.

