



## Veranstaltung für das Programm der *Woche der pflegenden Angehörigen goes Kiez 2021*

### **Wochentag, Datum**

Mittwoch, 24. März 2021

### **Bezirk**

Spandau

### **Nächster S- / U-Bahnhof, oder Busstation und Linien**

Breitehorn, Bus 134 / X34

### **Uhrzeit (von-bis)**

16:00 – 17:30 Uhr

### **Veranstaltungsort und Adresse**

Kladower Damm 148, 14089 Berlin

### **Titel der Veranstaltung**

Gesundheitswandern – eine Auszeit für pflegende Angehörige

Beim Gesundheitswandern wird das von seinen Eigenschaften her gesundheitsfördernde Wandern mit gezielten gymnastischen Übungen aus der Physiotherapie kombiniert. Außerdem bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Anregungen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können. Wichtig ist, am eigenen Leib zu erfahren, dass Bewegung entspannt und Spaß macht. Das gelingt in einer Gruppe Gleichgesinnter besonders gut.

Wetterfeste Kleidung und Schuhe mit rutschfestem Profil sind das Einzige, was Sie brauchen, um dabei zu sein.

Unsere Wanderroute: vom Treffpunkt „Breitehorn“ wandern wir durch den Habichtswald, über das Feld, vorbei an den Bauergärten und entlang der Havel geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt.

### **Veranstalter**

Schweitzer begleitet UG

Ferdinand – Magellan – Str. 36

14089 Berlin

[www.schweitzer-begleitet.de](http://www.schweitzer-begleitet.de)

### **Ggf. Infos zur Anmeldung oder weiterführende Links**

Anmeldung bis 13.03.2021

Tel.-Nr.: 030 / 6549 8596

E-Mail: [info@schweitzer-begleitet.de](mailto:info@schweitzer-begleitet.de)