

Liebe Sportler und interessierte
Familienmitglieder und Wanderfreunde!



herzhhaus
Reha - Sport e.V.

Wir laden Sie zum Herzwandertag ein

10. Mai 2014 (Sa)

9:30 Uhr

Treffpunkt: Tegel
s. Rückseite

Eine Wanderung mit allem, was das Herz begehrt:



Nette Gesellschaft



Professionelle Begleiter



Schöne Wanderstrecken



Leckere Suppe

Infos unter: www.herzhhausberlin.de

Die Teilnahme an der Wanderung ist kostenfrei.

Das Wichtigste auf einen Blick:



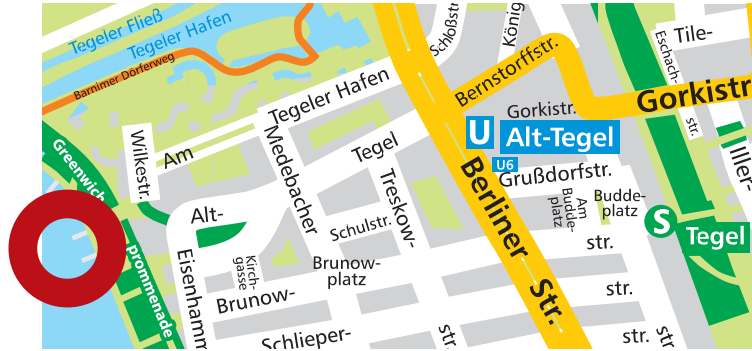
Bitte denken Sie an ausreichende Trinkmenge während der Wanderung!

Treffpunkt: Tegel, Schiffsanlegestelle an der Greenwichpromenade

Fahrverbindung:

U-Bahn bis Endstation Alt-Tegel (U6). Am Platz vor dem Kaufhaus C&A der Straße Alt-Tegel zum See folgen (Greenwichpromenade)

max. 10 Gehminuten



Drei verschiedene Wanderstrecken mit therapeutischer Anleitung und ärztlicher Betreuung:



01 ruhiger
Wanderschritt
(ca. 3 km)



02 zügiger
Wanderschritt
(ca. 4,5 km)



03 Walking /
Nordic Walking
(ca. 8 km)

Im Anschluss bieten wir Ihnen:

- Gesundheitschecks
- Verpflegung
- Teilnehmerurkunde



herzhhaus
Reha - Sport e.V.

Krausenstraße 40/41
10117 Berlin
verein@herzhhausberlin.de

☎ 030 / 25 94 96 - 13
(Mo, Di, Do 16-18 Uhr)
☎ 030 / 25 94 96 66

Besuchen Sie uns
im Internet:

www.herzhhausberlin.de

Wir bedanken uns
für die aktive
Unterstützung bei:

