



AWO Treff Angerland

Breitscheider Weg 25
40885 Ratingen Lintorf
Telefon: 02102/33698

Email: awo-lintorf@t-online.de



Starten Sie den Frühlingsanfang mit einer Wanderung mit dem AWO Treff Angerland am Mittwoch, 21.03.2012

Das Angebot richtet sich an Jedermann, der über ein wenig Kondition verfügt. Wir freuen uns über jeden Teilnehmer, egal ob jung oder alt. Wandern macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch ein Tausendsassa in Punkto Gesundheit. Es unterstützt und stärkt das Immunsystem. Wandern in der Natur macht den Kopf frei, bringt Sauerstoff ins Gehirn und entspannt Körper und Geist. Gespräche mit netten Mitwanderern bringen einen auf andere Gedanken und sorgen für einen zusätzlichen Entspannungseffekt.

Wir treffen uns um 13.30 Uhr im AWO Treff Angerland. Von dort aus fahren wir mit dem eigenen Pkw nach Wülfrath. **Bitte Fahrgemeinschaften bilden!** Die Wanderung in Wülfrath dauert ca. 1 Stunde. Im Niederbergischen Museum Wülfrath kehren wir ein zur Bergischen Kaffeetafel und Besuch des Museums. Kosten pro Person € 13,00.

Wir bitten dringend um Anmeldung telefonisch oder gerne auch persönlich

