



Park Vital – Dein Gesundheitsprogramm im Grünen Winter 2025/2026

im Park links der Weser



Lust auf Bewegung im Park?

Von November 2025 bis April 2026 sind regelmäßig am Dienstagvormittag alle bewegungsfreudigen Menschen aus Huchting und umzu zu einem Spaziergang mit Gymnastik in den Park links der Weser eingeladen.

Spaziergang mit Gymnastik, Dienstag um 09:30 oder 11:00 Uhr

Termine im Überblick:

November	Dezember	Januar	Februar	März	April
04. Nov	02. Dez	13. Jan	03. Feb	03. Mrz	07. Apr
11. Nov	09. Dez	20. Jan	10. Feb	10. Mrz	14. Apr
18. Nov	16. Dez	27. Jan	17. Feb	17. Mrz	21. Apr
25. Nov			24. Feb	24. Mrz	28. Apr
				31. Mrz	

Treffpunkt Vereinshaus: Hohenhorster Weg 77a, Bremen-Huchting
Informationen unter Tel: 0421 – 5148894 oder info@parklinksderweser.de
Eine Anmeldung mit Angabe der gewünschten Uhrzeit ist erforderlich

Die Angebote sind offen für alle Interessierten – sei dabei und mach mit!
Die Teilnahme ist kostenfrei!



Park Vital – Dein Gesundheitsprogramm im Grünen Winter 2025/2026



im Park links der Weser

Lust auf Bewegung im Park?

Der einstündige Spaziergang durch den Park links der Weser beinhaltet Bewegungsübungen für die Koordination, das Gleichgewicht sowie Funktionsgymnastik aus dem Bereich Reha-Sport (Orthopädie), die sich an den persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmer/-innen orientieren. Die Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung und stärkt, gerade in der kalten Jahreszeit, das Immunsystem.

Gleichzeitig ist der Spaziergang in der Natur eine willkommene Pause von der ständigen Informationsflut und den persönlichen Anforderungen im Alltag – es macht den Kopf frei!

Ein weiterer wunderbarer Nebeneffekt: Sie können beim gemeinsamen Spazierengehen neue Menschen und das schöne Naherholungsgebiet zwischen Huchting, Grolland und Stuhr kennenlernen.

Uwe Ritter oder Gunda Thies begleiten das Angebot und freuen sich auf viele Spaziergänger/-innen, die mit ihnen gemeinsam in Bewegung den winterlichen Park links der Weser entdecken möchten.

Empfohlen wird bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung, spezielle Sportkleidung ist nicht erforderlich. Bei genügend Teilnehmer/-innen findet der Spaziergang auch bei Wind und Wetter statt.

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist kostenfrei!



In Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung

