

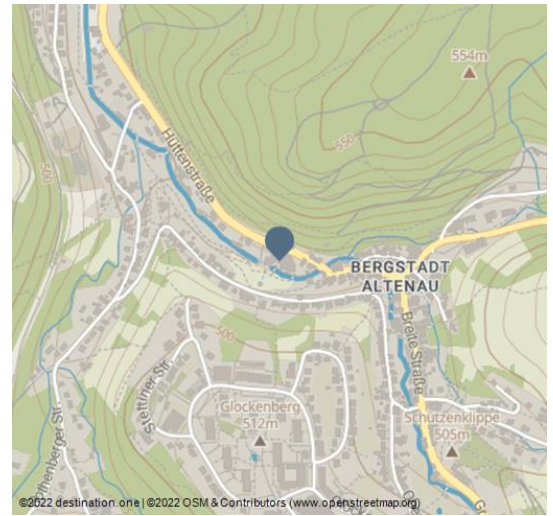


Heilklima-Wanderung in Altenau

Führung

Sport sonstige

Heilklimawandern - © NDABCREATIVITY - stock.adobe.com, Harzer Tourismusverband e.V.



In Altenau können Sie regelmäßig an geführten heilklimatischen Wanderungen im Heilklima teilnehmen.

Dauer: Nach einer kurzen Einführung in das Thema Heilklima-Wandern starten Sie die ca. 2-stündige Wanderung durch herrliche Harz Natur.

Wirkung: Verbesserung der Knocheninnenstruktur, Erhöhung der Abwehrkräfte, Aktivierung der Knochengewebselemente, Muskelaufbau, Gleichgewichtstraining, Erhöhung der Knochendichte (Heliotherapie)

Anforderungen: Anhand von regelmäßigen Pulsmessungen wird darauf geachtet, dass die Anstrengung nicht über ein leichtes Ausdauertraining hinausgeht. Teilweise wird Schnee-, Tau- oder Wassertreten für die Thermoregulierung des Körpers durchgeführt.

Voraussetzung: Geeignetes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Anmeldung: erforderlich bis zum Vortag, Tel. 05328-80 20

Treffpunkt: Tourist-Information Altenau, Hüttenstr 9

Kosten: mit / ohne HGK 5,- € / 6,- €; Kinder frei

Termine:

Mittwoch, 08.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 22.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 26.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 03.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 14.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 28.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 11.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Tourist-Information Altenau
Hüttenstraße 9
38707 Altenau

☎ 05328 8020

🏠 www.oberharz.de/

✉ info@oberharz.de

Veranstalter:

Tourist-Information Altenau - Tourist-Information Altenau
Hüttenstraße 9
38707 Altenau

☎ 05328 8020

🏠 www.oberharz.de/

✉ info@oberharz.de

Autor:

der jeweilige Veranstaltende

Organisation:

Veranstaltungskalender für die Region, ein Service der Allianz für die Region GmbH
post@die-region.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

https://s.et4.de/n_xwd

Mittwoch, 25.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 02.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 23.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Quelle: destination.one
ID: e_100746561
Zuletzt geändert am 20.01.2024, 14:27