



## KÆRE VANDRE- OG GÅGRUPPE

Så er det vist på tide, jeg melder mig på banen igen. Der har været så meget hele sommeren. Men nu har jeg lavet en kalender for vores gå- og vandreture fra august 2019 og året ud – dog med mulighed for ændringer undervejs.

Jeg nåede da at læse "**Gå-bogen så går det nok**" skrevet af professor Bente Klarlund. Skulle du have været i tvivl om gangens effekt på dit fysiske og psykiske velbefindende, så er bogen virkelig anbefalelsesværdig.

## KONTAKT

TELEFONNUMMER:  
25667561

Hella Carstens

MAIL:  
[hella.carstens@live.dk](mailto:hella.carstens@live.dk)



**Vi ses**

# VANDRE- OG GÅGRUPPEN FOR STURSBØL OG OMEGN

## DATOER

Ugedag	Dato/kl.	Ugedag	Dato/kl.
Tirsdag	13.8.19-kl 19	Søndag	06.10.19-kl 10
Tirsdag	20.8.19-kl 19	Søndag	13.10.19-kl 10
Tirsdag	27.8.19-kl 19	Søndag	27.10.19-kl 10
Tirsdag	03.9.19-kl 19	Søndag	03.11.19-kl 10
Tirsdag	10.9.19-kl 19	Søndag	17.11.19-kl 10
Tirsdag	17.9.19-kl 19	Søndag	24.11.19-kl 10
Tirsdag	24.9.19-kl 19	Søndag	30.11.19-kl 10

## DET ER SUNDT AT GÅ

At gå gør dig:

- Stærk, sund og slank
- Kreativ, afslappet og i bedre humør
- Mindre syg, mere frisk og mindre stresset
- Du møder skønne mennesker
- Du får mange gode snakke

*Vi mødes:*

*Tirsdage går vi fra kl. 19 – 20.15*

*Søndage går vi fra kl. 10 – 12*

*Om søndagen holder vi en lille pause undervejs, hvor vi indtager medbragte drikkevarer og evt. en lille "godbid".*