

**Komm mit bleib Fit!**

**Wandern mit Bewegungsaktionen für Alle von 0-99**

**Lerne Deine Umgebung neu kennen mit**

- **Landschafts-Yoga**
- **Walking und Joggen**
- **Qi Gong**
- **Trimm-Dich-Parcours**

**Samstags von 10.00 bis 16.00 Uhr**

**11.11.2017; 18.11. und 25.11.**

**Treffpunkt jeweils Flämingsstraße / Märkische Allee  
Eingang Seelgrabenpark**

**11.11.17, 10.00 Uhr**

- 10.00 bis 12.00 Uhr auf Landschaftspfaden, Torsten Preussing
- 12.00 bis 14.00 Uhr, Landschaftsyoga
- 14.00 bis 16.00 Uhr Trimm-Dich-Parcours

**18.11.17, 10.00 Uhr**

- 10.00 bis 12.00 Uhr Trimm-Dich-Parcours
- 12.00 bis 14.00 Uhr Landschaftsyoga (Flüchtlinge müssen abgeholt werden)
- 14.00 bis 16.00 Uhr Qi Gong

**25.11.17, 10.00 Uhr**

- 10.00 bis 12.00 Uhr Walking / Joggen / Spaziergehen
- 12.00 bis 14.00 Uhr, auf Landschaftspfaden, Treffpunkt: Tramhaltestelle Niemecker Str., M8, Tram 16
- 14.00 bis 16.00 Uhr, Qi Gong

Berlin, den 01.11.2017

i.A. S- Lutz



**Dipl.-Ing. Susanne Lutz**

Rüdigerstraße 43 - 10365 Berlin

Telefon: +49.30.29277 91

Mobil: +49.0178.633 98 26

post@lebensplan.com

**www.lebensplan.com**