



NEUSTART GESUNDHEIT

brainwalk – brainfood für deinen Weg “Zum-Starken-Ich”

6 x brainwalk

Spaziergang in moderatem Tempo mit **Life Kinetik** Elementen für mentale Fitness, Konzentration und Stressreduktion

1 x Erfahrungsaustausch brainfood

Schwerpunkt gesunder Körper / gesunder Geist mit **Vitalstoffen** (am **02.08.** im Anschluss des brainwalks)



wechselnde Wegstrecken in und um Öhringen
(max. Radius 10 km)

Termine Sommer 25,

jeweils samstags von
9:30 – 10:30 Uhr
28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07.,
02.08. (bis 12 Uhr)



Zum Mitnehmen

inkl. Beutel mit
Material und
3 Übungen



Kursgebühr:
89 €/Person

Anmeldung: info@zum-starken-ich.de (Anmeldeschluss bis **22.06.25**), TN-zahl: min. 5, max. 10 Personen
Katharina Hofacker, nähere Infos unter: www.zum-starken-ich.de