

3000 Schritte für deine Gesundheit





„Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund –
und das bedeutet, dass körperliche Aktivität den Menschen gesund und fit hält. Und eigentlich ist es ganz einfach. Zum Beispiel mit einem Spaziergang.

Jeden Freitag um 15 Uhr bietet der Sportverein MTV Fliegenberg in Kooperation mit der Martin-Luther-Kirche Fliegenberg einen **Spaziergang für ALLE** an, ohne nach Mitgliedschaft oder Konfession zu fragen.

30 bis 40 Minuten gehen wir in gemütlichem Tempo durch Fliegenberg mit geselligen Gesprächen, leichten Fitnessübungen und geistigen Anregungen. Danach trinken wir eine Tasse Kaffee am Sportplatz.

Neugierig geworden? Dann sei einfach dabei:

Jeden Freitag 15 Uhr am Sportplatz

Bei Fragen: Kontakt@MTV-Germania-Fliegenberg.de



gefördert durch Landessportbund Niedersachsen



ev. luth. Martin Luther
Kirchengemeinde zu Fliegenberg



„Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund –
und das bedeutet, dass körperliche Aktivität den Menschen gesund und fit hält. Und eigentlich ist es ganz einfach. Zum Beispiel mit einem Spaziergang.

Jeden Freitag um 15 Uhr bietet der Sportverein MTV Fliegenberg in Kooperation mit der Martin-Luther-Kirche Fliegenberg einen **Spaziergang für ALLE** an, ohne nach Mitgliedschaft oder Konfession zu fragen.

30 bis 40 Minuten gehen wir in gemütlichem Tempo durch Fliegenberg mit geselligen Gesprächen, leichten Fitnessübungen und geistigen Anregungen. Danach trinken wir eine Tasse Kaffee am Sportplatz.

Neugierig geworden? Dann sei einfach dabei:

Jeden Freitag 15 Uhr am Sportplatz

Bei Fragen: Kontakt@MTV-Germania-Fliegenberg.de