

# Power.Frauen in Bewegung

Bewegung | Körperbewusstsein | Wohlfühlen





# Power.Frauen in Bewegung

Spazieren gehen steigert nicht nur das Wohlbefinden sondern senkt auch das Risiko verschiedener Krankheiten. Zusätzlich macht das Gehen fit, hilft beim Abnehmen, reduziert Stress und lindert Rückenschmerzen.

Gemeinsam erkunden wir im Rahmen von gemütlichen Spaziergängen in den verschiedenen Ortsteilen von Feldkirch neue Wege. So bleiben wir in Bewegung und lernen Feldkirch besser kennen.

Komm - spazier mit!

Jeden letzten Mittwoch im Monat | 14 - 16 Uhr

---

**Anmeldung und Information:**

Claudia Marte, 0664 88110160 oder [integration@feldkirch.at](mailto:integration@feldkirch.at)

---