



Konzept – Walking-Gruppe:

Gruppengröße: 5 Personen

Treffpunkt der Gruppe ist, je nach Angebot, am Eingang des Parkplatzes VFL Lohbrügge oder vor dem Parkplatz der Schule Weidemoor

Nach kurzer mündlicher Begrüßung machen wir uns gemeinsam von dort aus auf ins angrenzende grüne Zentrum, die Parkanlage oder in die Boberger Niederung.

1. **Eröffnungskreis auf einer Wiese im Park**
2. **Walking-Ausdauer-Runde ca. 30 bis 40 Minuten**
3. **Ausklang im Kreis mit Dehnung der Muskeln und kurzer Austausch übers Erleben des Sports**

Rückkehr zum Eingang des Parkplatzes und mündliche Verabschiedung.

Zur Vereinfachung der Einhaltung der Abstandregelung von 1,5 Meter sind bitte Walkingstöcke mitzubringen.

Während der Walking-Runde kennzeichnen sie den Längenabstand zum Vordermann.

Bei der Aufstellung im beim Kreis helfen sie, um den Abstand zum Nachbarn einzuhalten.

Bitte unbedingt Mitbringen:

- **Walkingstöcke**
- **und GUTE LAUNE!**