

Draußen und umsonst ab Juli an verschiedenen Plätzen in Marburg

# OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE IN MARBURG

## QI GONG

Ein sanftes Training aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Balance zwischen Ruhe und Aktivität erhalten und allgemeines Wohlbefinden stärken!

Ab 2. Juli wöchentlich ohne Voranmeldung:

Montags 8:30 – 9:00 Marktplatz

~~Dienstage 16:30 – 17:00 Friedriehsplatz~~

Mittwochs 18:30 – 19:00 Lahnwiesen (Nähe Abendroth-Brücke)

Donnerstags 8:30 – 9:00 Marktplatz

## HERZ-KREISLAUFTRAINING

Ein einfaches Training für alle, die Spaß an Bewegung und Kraft-Ausdauer-Training haben.

Ab 3. Juli wöchentlich ohne Voranmeldung:

Freitags 16:30 – 17:00 Lahnwiesen  
(Höhe Martin-Luther-Schule)



## WALDBADEN

Mehr als nur ein Waldspaziergang! Eintauchen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes, Energietanken und Stärkung des Immunsystems. Treffpunkt: Stadtwald, Gelände am Runden Baum. Strecke: 4-5 Kilometer

3 Termine

Freitag, 24. Juli 17:00 – 20:00

Freitag, 28. August 17:00 – 20:00

Freitag, 25. September 17:00 – 20:00

Anmeldung unter:

beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de oder  
Tel. 06421 - 162625

Aktuelle Bewegungsangebote und Informationen unter

[www.marburg.de/gesundestadt](http://www.marburg.de/gesundestadt) [gesund@marburg-stadt.de](mailto:gesund@marburg-stadt.de) 06421- 2011945



Alles unter Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften und Abstandsregelungen

