



**senevita**  
Résidence Beaulieu

# Walking – Gutes tun für Körper und Geist

Bringen Sie beim Walking Ihren Kreislauf in Schwung und fördern Sie so die Durchblutung des gesamten Körpers. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um flottes Spazierengehen.

Die Walking Termine entnehmen sie aus dem Veranstaltungskalender. Der Rundgang startet bei der Senevita Résidence Beaulieu und dauert rund eine halbe Stunde.

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Stöcke, Wetter angepasste Kleidung.

**Bleiben Sie vital und fit – bringen Sie mit uns Bewegung in Ihren Alltag.**