

# “Nordic Walking”

*für pflegende Angehörige und Laufinteressierte  
mit Claudia Spaan*

Bewegung tut dem Körper und dem Geist gut. Man kann für eine Zeit dem Alltag entfliehen und Gutes für sich tun.

Getroffen wird sich jeden Montag um 10:00Uhr am Annemarie-Renger-Weg 18a  
(vor der ASB-Begegnungsstätte)

Außer an Feiertagen!

Gewalkt wird nach gemeinschaftlichem „Warm machen“ von 10:00 bis ca. 11:00 Uhr  
über die alte Trasse Richtung Haus Ripshorst

Bitte melden Sie sich zur Teilnahme über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Oberhausen an.

Das Aktiv-Angebot ist kostenlos.

Für Fragen rund um das Aktiv-Angebot  
bitte an das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen wenden:

Barbara Körner

0208 46868414 (mit AB!)

[Kontaktbüro-pflegeselbsthilfe@asb-oberhausen.de](mailto:Kontaktbüro-pflegeselbsthilfe@asb-oberhausen.de)

Annemarie-Renger-Weg 18a

46047 Oberhausen

Montags von 13:30 – 15:30Uhr

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

