

**Ein Walking- und Bewegungsevent für die ganze Familie zugunsten von
"Bewegen hilft."**

**Durch Bewegung die Erhaltung oder die Verbesserung der Beweglichkeit
erreichen und damit die Lebensqualität verbessern.**

**Landesgartenschau 2020 z.B. mit Sport und Bewegung die LAGA erleben
smoveyWalk und NordicWalking um Kloster Kamp und durch einen Teil des
Lagageländes 2020 Kamp-Lintfort zugunsten von Bewegen hilft.**



Organisiert von freemade/smoFit Fit durch Bewegung Eheleute Friedriszik mit Unterstützung der Diabetiker- und Parkinson Selbsthilfegruppen, sowie dem SV Millingen, der Neurologie des St. Josef Krankenhauses Moers/Gesundheitszentrum und "Die Pflege- ambulanter Pflegedienst GmbH, Moers."

Wann? am 14. September von 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Wo? im Klostergarten neben der Orangerie

Was? Nordic Walking mit Walkingä-Stöcken um 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

smoveyWalking mit Bewegungsübungen 11.45 Uhr bis 12.45 Uhr smoveys werden gestellt

smovey Bewegungstraining für Mitmenschen mit Beeinträchtigungen auch mit Rollator und Rollstuhl ab 12 Uhr jeweils ½ Stunde auf der Wiese vor der Orangerie

Verlosung von 2 Sets smoveys an alle Teilnehmer und Gäste die 6 € für ein Los zahlen

Startgeld 6 € für Bewegen hilft

Rahmenprogramm: Musik und Genuss

Musik: Singer song writerin Angelina Kalke mit Gitarre, eine große Stimme am Niederrhein

eventuell zusätzlich eine Country Band aus dem Ruhrgebiet.

Für das leibliche Wohl sorgt Rolands Grillwagen wo Sie neben einem ½ Hähnchen weitere leckere Grillsachen und Getränke erwerben können.

Damit genügend smoveys vorhanden sind bitte anmelden unter Tel: 02843 80388 oder eMail info@freemade.de smovey Verleih gegen Ausweis/Führerschein