



HORIZONTE

OTTWEILER PROBIERT ES AUS!

DEINE SOMMER-OUTDOOR AKTIVITÄTEN



12. JUNI 15:30-17:30UHR

**"GIPFELSTÜRMER - BESSER LAUFEN" -
WORKSHOP MIT ULTRALÄUFER MARTIN
SCHEDLER (TEAM SALOMON GERMANY)**

SCHLOSSPLATZ, 66564 OTTWEILER

Alle ambitionierten Läuferinnen und Läufer sind zu einem Langlauf Workshop der besonderen Art eingeladen.

Der Ultraläufer Martin Schedler vermittelt auf einem 10 km Rundkurs mit Zwischenstopp am Panoramaturm Betzelhübel Wissen zur Verbesserung der Lauftechnik und -qualität. Zudem können über die gesamte Strecke neue Laufschuhe getestet werden, welche kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



Anmeldung:

<https://eveeno.com/gipfelstuermer>

28. JUNI 18:00-19:00UHR powered by  **IKK Südwest**

**"GEMEINSAM DEM STRESS ENTGEHEN" MIT
DEM STRESSEXPERTEN MICHAEL HILGERT**

AM WINGERTSWEIHER 1, 66564 OTTWEILER

Wertvolle Tipps und praktische Übungen zum Thema Stressreduktion und -prävention gibt der Stressexperte Michael Hilgert.



Anmeldung:

<https://eveeno.com/stressentgehen>

17. JUNI 17:00-18:00 UHR

**AFTER-WORK-FITNESS AM
WINGERTSWEIHER**

AM WINGERTSWEIHER 1, 66564 OTTWEILER

Der zertifizierte Fitnesstrainer Bengt Leibrock bringt Sie am Wingertsweiher ins Schwitzen. Es erwarten Sie zahlreiche Tipps und Ideen, wie Sie Ihr individuelles Training unter freiem Himmel gestalten können.

Anmeldung:

<https://eveeno.com/after-work-fitness>



03. JULI 10:00-11:30UHR

"WALDBADEN" MIT MIKE ADAMS



**WALDPARKPLATZ "STENNWEILER KIPP" (OTTWEILER-
ORTSAUSGANG - STENNWEILER STRASSE - ZWEITER WEG
RECHTS IN DEN WALD "ROTE ERDE-WEG")**

Tauchen Sie gemeinsam mit Dipl. Sportlehrer und Wildnispädagogen Mike Adams in die Natur ein und entfliehen Sie Ihrem Alltag.

Anmeldung:

<https://eveeno.com/waldbaden>



Kostenfreie Anmeldung erforderlich - Teilnehmerzahl begrenzt - Tagesaktueller Corona-Test bzw.

Nachweis einer vollständigen Impfung nötig

INFOS UNTER: WWW.FACEBOOK.COM/DASSAARLANDLEBTGESUND

