

# Frauen in Bewegung

## Wir machen uns auf den Weg.



Gemeinsam setzen wir uns ein Ziel in der Natur und wandern los. Unter der fachkundigen Anleitung unserer Wanderführerin Fatima Afkir entdecken wir Flora und Fauna unserer Heimat, lernen neue Menschen kennen, gewinnen neue Perspektiven für uns selbst und tun dabei etwas für unsere Gesundheit.

Im Mittelpunkt der etwa monatlich stattfindenden Wanderausflüge stehen Austausch, Vernetzung und unsere Gesundheit mit Sport in der Natur.

### **Unser nächstes Ziel:**

## **Die Narzissenblüte im Perlbachtal/Eifel am 14.04.2019**

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen unterschiedlichster Kulturen, Herkunft, und Alters, die Interesse und Neugierde für Naturerlebnisse und Spaß an der Begegnungen mit anderen Frauen mitbringen.

Die Anfahrt erfolgt über private PKWs.

### **Mitzubringen sind:**

Festes Schuhwerk (Wanderschuhe oder Sportschuhe), Wasserflasche, wetterfeste Kleidung, ein Beitrag zum gemeinsamen Picknick, Rucksack, etwa 4€ für Spritgeld, persönliches Taschengeld für die Einkehr im Café (je nach Verzehr etwa zw. 3€ und 7€)

**Anmeldung bis zum 29.03.2019 erforderlich im:  
Integrationsbüro**

Iris Strohmeier, Otto-Hahn-Str.23, 50126 Bergheim  
Tel 02271-990627 oder 0177-4770478

