

Gesundheitsgang durch die GRUGA Atemübungen am Gradierwerk und Tai Chi Übungen auf der Kranichwiese



**am Freitag, 18.
September 2026**

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Gesundheit. Wir konnten den Kneipp Verein Essen e.V. gewinnen mit uns einen Gesundheitsgang durch die Gruga zu machen.

Wir beginnen mit Atemübungen am Gradierwerk, machen leichte Chigong/Tai Chi Übungen auf der Kranichwiese, gehen über den Barfußpfad im Rhododendrontal, tauchen unsere Arme in den Lungwitzbrunnen, lassen die Düfte beim Duftpflanzenbeet wirken und spüren die angenehme Frische am Wasserfall. Zurück geht es dann an der Dahlienarena vorbei zum Grugaturm und zum Hauptauegang. Wer mag kann dann noch in der Gruga bleiben.

Bitte daran denken:

Bequeme, lockere Kleidung ist von Vorteil, weil wir uns bewegen. Ein kleines Handtuch ist gut, um nach dem Barfußgang die Füße zu trocknen und etwas zu säubern.

Kneipp
VEREIN
Essen e.V.

Treffpunkt:

13.45 Uhr am Haupteingang der GRUGA

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Anmeldung bei:

Hayriye Gedikoğlu

Handy : 01578-6368702

Email : FrauenTeamWerk@immigrantenverbund.de

Internet : www.frauenteamwerk.wordpress.com

Herzliche Einladung, wir freuen uns.