



Schwäbischer
Albverein

Ortsgruppe Wannweil



Bild: BK, vom Gesundheitswandern im Juni

Gesundheitswandern

Am **Freitag, 20. September**, findet unsere 3. Gesundheitswanderung in diesem Sommerhalbjahr statt.

Treffpunkt: 17.00 Uhr am Kleintier-Züchterheim, Gewand Warth 1 in Wannweil (Parkmöglichkeiten vorhanden).

Dauer: ca. 2 Stunden.

Gemeinsam wollen wir wandern, die Natur und den beginnenden Herbst mit all seinen Farben hautnah erleben. An schönen Plätzen werden wir Übungen durchführen, um sanft unsere Ausdauer zu trainieren und einzelne Muskelpartien zu kräftigen.

Gemeinsam unterwegs sein, nette Begegnungen und Gespräche, Spaß und Lachen, auch das gehört zum Gesundheitswandern. Eine kurze Meditation lässt uns innehalten, um die Ruhe und Stille des Waldes zu spüren, und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Wenn Sie sich nun angesprochen fühlen, laden wir Sie herzlich zu diesem Walderlebnis ein. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte denkt an bequeme Wanderkleidung und genügend zu trinken.

Telefonische Anmeldung bei Martina Kolb, Tel. 5 29 31, oder Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Bei Regen fällt die Wanderung aus.