



**Schwäbischer  
Albverein**

**Ortsgruppe Wannweil**

## **Gesundheitswanderung**

Wir freuen uns, dass unsere zweite Gesundheitswanderung 2021 möglich ist – wenn auch Corona-bedingt mit dem nötigen Abstand zueinander. Eine Teilnehmerliste ist ebenfalls erforderlich. Die Wanderung wird begleitet von Martina Kolb (Fitness-, Gesundheits- und Wellnesstrainerin).

**Termin:**

**Freitag, 24. September, von 17 bis ca. 19 Uhr**

**Treffpunkt und Rückkehr:**

**Parkplatz oberhalb Kleintierzüchterheim Wannweil, Gewand Warth 1**

Während unserer Wanderung tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und öffnen alle Sinne. Wir sind langsam unterwegs und halten an schönen Plätzen an, um dort unsere Muskulatur mit Übungen aus der Gymnastik zu kräftigen und zu lockern. Bewegungen aus dem Qi Gong dienen der Entspannung und dem Wohlbefinden. So wird auch unser Immunsystem an der frischen Luft gestärkt.

Bitte an bequeme Kleidung, Schuhe und ein Getränk denken. Walkingstöcke können gerne benutzt werden.

Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen! Bei Regen fällt die Wanderung aus.