



Schwäbischer  
Albverein

Ortsgruppe Wannweil



## Gesundheitswandern

Dreimal im Jahr bietet der Wannweiler Albverein am Freitagnachmittag Gesundheitswandern mit Übungsleiterinnen an. Das Sportangebot als Kombination von Wandern mit leichter Gymnastik im Freien ist sehr aktuell.

Wir laden Jüngere (auch Kinder ab 8 Jahren mit Begleitung) sowie Ältere dazu ein am

**Freitag, 27. September von 16.30 Uhr bis ca. 18.30 Uhr**

**Treffpunkt und Rückkehr:** Parkplatz oberhalb Kleintierzüchterheim Wannweil, Gewand Warth 1.

Bitte an bequeme Kleidung und Schuhe sowie etwas zum Trinken denken. Wer möchte, gerne mit Walking-Stöcken.

Vorbei am Biotop wandern wir in den Wald hinein. Unterwegs machen wir ein paar Mal Halt für Übungen, die Koordination und Beweglichkeit fördern. Tiefe Atmung in der wohltuenden Waldluft lassen uns relaxen und den Alltagsstress vergessen.

**Auch wer nicht im Albverein ist, wird herzlich eingeladen.  
Bei Regen fällt die Wanderung aus.**

Übungsleiterin ist Bärbel Kasper. Tel. 5 43 64

