



Schwäbischer
Albverein

Ortsgruppe Wannweil



Gesundheitswanderung mit dem Albverein



Unsere nächste Gesundheitswanderung findet bald statt. Sie wird begleitet von Martina Kolb (Fitness-, Gesundheits- und Wellnesstrainerin).

Termin: Freitag, 10. Oktober von 17 bis ca. 19 Uhr

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

Auf unserer Wanderung tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein, so dass alle Sinne angesprochen und geöffnet werden. 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.

Denken Sie bitte an bequeme Kleidung, Schuhe und ein Getränk. Walkingstöcke können gerne benutzt werden.

Bei Regen muss die Wanderung leider ausfallen.

Gäste sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf hoffentlich zahlreiche Teilnahme.