



**Schwäbischer
Albverein**

Ortsgruppe Wannweil



Gesundheitswanderung mit dem Albverein

Termin: Freitag, 19. Juni 2026 von 17 bis ca. 19 Uhr

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

Nehmen Sie doch einmal daran teil. Hierfür bedarf es keiner Vorkenntnisse. Einfach mitmachen und wohlfühlen. Begleitet wird die Wanderung von Bärbel Kasper (Übungsleiterin C).

Auf unserer Wanderung tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein, wo die Sinne angesprochen und das Immunsystem u. a. durch das Einatmen sekundärer Pflanzenstoffe wie Terpinen gestärkt wird. Wir sind moderat unterwegs und halten an schönen Plätzen an, um unsere Muskulatur mit Bewegungen aus Gymnastik und Taiji zu kräftigen und zu lockern und das Gleichgewicht zu verbessern.

Bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Getränk sind hilfreich. Walkingstöcke können gerne benutzt werden.

Bei Regen muss die Wanderung leider ausfallen.

Gäste und Mitglieder sind willkommen! Wir freuen uns Sie!