

Let's go
jeder Schritt hält fit



**Schwäbischer
Albverein**

Ortsgruppe Gammertingen



Einladung zum Gesundheitswandern

Gesundheitswandern ist ein tolles Bewegungsprogramm das Wandern, Naturerlebnis, Geselligkeit und physiotherapeutische Übungen wirkungsvoll kombiniert. Gesundheitswanderungen werden von zertifizierten Gesundheitswanderführern (nach DWV) in der Regel wöchentlich angeboten und dauern ca. 2 Stunden. Dabei wird auf einer Strecke von ca. 3-5 km abwechselnd gewandert und bei Stopps zwischendurch bei speziellen Übungen die Muskulatur gekräftigt und gedehnt und die Koordination geschult.

**Gesundheitswandern macht Spaß –
Probieren sie es einfach aus!**

**Neuer Kursbeginn am 2. April 2024
Treffpunkt jeweils Dienstag um 18.00 Uhr am Bahnhof Gammertingen**

Kosten: 6 € pro Abend oder 40 € Zehnerkarte.
Für Mitglieder der Ortsgruppe kostenlos.

Eine Anmeldung ist erwünscht bei
Gesundheitswanderführerin Priska Pfister (Tel. 4189),
aber auch kurzfristig Entschlossene sind herzlich willkommen!