

Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

Albverein Westerheim

Gesundheitswandern 2026

Genieße die Natur

bewegen – entspannen - begegnen

Gesundheitswandern ist ein abwechslungsreiches Bewegungskonzept.

*Es werden nachweislich **Kraft, Koordination, Beweglichkeit** und **Ausdauer** gestärkt. **Entspannung, Körperwahrnehmung** und **Geselligkeit** runden das Programm ab.*

1. Halbjahr Termine freitags 14.30 Uhr

06.3. / 13.3 / 20.3. / 27.3. / 10.4. / 17.4. / 8.5. / 22.5. / 29.5. / 12.6. / 19.6.
(Änderungen vorbehalten)

Wir starten an verschiedenen Treffpunkten, die über WhatsApp bekannt gegeben werden bzw. telefonisch erfragt werden können.

Gebühr: 10 er: € 50,00 AV Mitglieder, € 60,00 Nichtmitglieder,
einzeln: € 6,00 / € 7,00

Ein Einstieg in den Kurs oder eine Einzelteilnahme ist jederzeit möglich.

Infos und Anmeldung bei Gesundheitswanderführerin Ute Rehm Tel: 07333/4767



