



Nachbarschaftliche Unterstützung
und Zeitvorsorge e. V.

Let's go
jeder Schritt hält fit



Deutscher Wanderverband



GESUNDHEITSWANDERN

BEWEGEN • ENTSPANNEN • BEGEGNEN

DIE GESUNDHEITSINITIATIVE DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES



Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam die Ausdauer zu trainieren
- lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- beim Wandern den hektischen Alltag hinter sich zu lassen
- einzelne Muskelpartien sanft zu kräftigen
- den eigenen Körper besser kennen zu lernen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten
- die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben
- sich selbst etwas Gutes tun
- das Gewicht im Zaum zu halten
- seine Grenzen zu erweitern
- die Seele baumeln zu lassen
- Spaß haben und Lachen!

Immer am **3. Montag** im Monat haben Sie hier bei **NUZ** in Pfronten Gelegenheit, bei dem vom Deutschen Wanderverband = DWV zertifizierten **Gesundheitswandern** mitzumachen und damit etwas Gutes für Ihr Herz-Kreislauf-System zu tun. Treffpunkt ist immer am **Bahnhof in Pfronten-Ried**.

Der **Unkostenbeitrag** in Höhe von **10 €** pro Gesundheitswanderung kann in bar beim Gesundheitswanderführer **Mathias Eckart** bezahlt werden. — **Let's go . . .**



Gesundheitswanderung = GW am 20.11.2023 von 14:30 bis 16:30

Ziele und Inhalte der GW: „Let's go, Schritt für Schritt, bleib geistig fit!“

Treff- und Ausgangspunkt: Bahnhof in Pfronten-Ried

Hinweise: Wanderschuhe mit rutschfester Sohle, bequeme Freizeitbekleidung, Getränk, Sonnenschutz

Streckenlänge: 4,9 km auf unterschiedlichem Untergrund **Streckenprofil:** HP 894 m / TP 854 m

Wer am **20.11.2023** gerne mitwandern möchte, bitte bis spätestens **Sonntag, 19.11.2023**, um **18:00 Uhr** bei unserem **GWF = Gesundheitswanderführer** anmelden. Entweder unter **0176-24241547** bzw. E-Mail: **math.eckart@gmx.de**

Weitere Infos unter: www.nuz-pfronten.de/aktuell-presse