

Aktionstag Gesundheitswandern in Stetten/Fildern am 29. März 2019 ab 10.15 Uhr



Wandern mit zertifizierten Gesundheitswanderführern

Aus der Kraft der Natur schöpfen! Landschaft genießen, mit netten Leuten unterwegs sein und an schönen Plätzen gemeinsam Übungen zur Kräftigung, Koordination, Mobilisation und Entspannung kennenlernen.

Wir laden ein zum Aktiv-Wohlfühl-Programm für alle!
Strecke ca. 5 km, Dauer ca. 2 Std.

Treffpunkt:

Wanderheim Ortsgruppe Stetten/Fildern, Forststraße

Verpflegung:

Snacks und Getränke im Wanderheim auf eigene Rechnung

Weitere Termine in den Aktionswochen 2019 unter

https://wandern.albverein.net/files/2012/12/aktionswochen-2019_uebersicht-stand-jan.pdf

Programm:

Vorm. nach Absprache Gesundheitswanderung
mit Schulklasse oder KiTa

10.20 Uhr Gesundheitswanderung (Regine)

14.00 Uhr Fit & Entspannt: Übungen für den Nacken

14.30 Uhr Gesundheitswanderung für Kids

15.00 Uhr Gesundheitswanderung

17.00 Uhr Fit & Entspannt: Koordinationsübungen

17.30 Uhr After-Work-Gesundheitswanderung



Kontakt und Anmeldung:

Schwäbischer Albverein, Karin Kunz,

E-Mail: akademie@schwaebischer-albverein.de

www.albverein.net/wandern/gesundheitswandern

Für die Organisation ist eine Anmeldung erwünscht,

Anfahrt mit VVS Stuttgart: S2 nach Echterdingen Bhf, weiter mit Bus 818 Richtung Stetten (F) Erlach—Ankunft Bus 10.10 Uhr wird abgewartet

Anfahrt mit dem PKW: B27 Ausfahrt Leinfelden-Echterdingen Süd/Stetten. In Stetten gerade über die große Kreuzung den Berg hinauf auf der Weidacher Steige. Oben angekommen links abbiegen in die Jahnstraße, nach ca. 300m rechts abbiegen in den Gräbleswiesenweg nach ca. 300m links abbiegen danach nach ca.