

## **Aktionstag Gesundheitswandern in Wernau am 1. Juli 2017 ab 10.00 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!

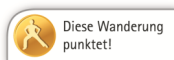
#### **Treffpunkt:**

Landvolkshochschule Wernau, Außengelände

#### **Start der Wanderungen:**

**10.00 Uhr / 10.30 Uhr / 11.00 Uhr**

Strecke ca. 5 km, Dauer ca. 2 Std.



#### **12.00—13.00 Uhr Mittagspause**

Verpflegung in der Landvolkshochschule auf eigene Rechnung

Nachmittagsprogramm siehe Rückseite

**Let's go**

jeder Schritt hält fit



## 14.00—17.30 Uhr: Mitmachaktionen

- 14.00 Uhr Workshop Gleichgewicht u. Koordination mit Jutta Peres (Physiotherapeutin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin)
- 15.00 Uhr Workshop Functional Fitness mit einer AOK-Fachkraft – Anmeldung erforderlich
- 16.30 Uhr gemeinsamer Abschluss mit Jutta Peres



## Ganztägig: Markt der Möglichkeiten

AOK-Infostand rund um Prävention, Bewegung, Ernährung und Gesundheit sowie Infostand Schwäbischer Albverein rund um das Gesundheitswandern

### Kontakt und Anmeldung:

Schwäbischer Albverein, Karin Kunz,  
E-Mail: [akademie@schwaebischer-albverein.de](mailto:akademie@schwaebischer-albverein.de)  
[www.albverein.net/wandern/gesundheitswandern](http://www.albverein.net/wandern/gesundheitswandern)  
Für die Organisation ist eine Anmeldung erwünscht, aber auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen.

**Anfahrt mit dem PKW:** Autobahn A8 (Stuttgart-München), Ausfahrt Nr. 55 (Wendlingen), dann auf der B 313 Richtung Plochingen/Esslingen, Ausfahrt Wernau. An der ersten Ampelkreuzung links, nach 400m nochmals links, dann links Parkplatz der Landvolkshochschule Wernau und des Kath. Jugend- und Tagungshauses Wernau.

**Mit der Bahn/S-Bahn:** S1 bis Haltestelle Wernau von dort 10 Minuten Fußweg bis zum Tagungshaus.