

# Gesundheitswandern mit dem Schwäbischen Albverein Besigheim



Bewegen-Entspannen, so heißt das Bewegungsprogramm das die Ortsgruppe an 6 Dienstagen im Juni und Juli anbietet.

Dann komm  
doch zu uns.

Ich will auch fit werden.

Es ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm  
das für ältere Menschen denen die Bewegung  
im Alltag fehlt entwickelt wurde.



Tipps und Tricks für mehr Bewegung im Alltag.  
Spaß haben und Lachen.

Lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen.

Das Gewicht im Zaum zu halten.

mach mit bleib fit

Es wirkt altersbedingte Veränderungen entgegen und steigert die Selbständigkeit und Mobilität.

Behutsam werden die Teilnehmer von einem zertifizierten Gesundheitswanderführer und Naturpädagoge durch das bewegungstherapeutische Programm geführt.

Kosten:

Für SAV-Mitglieder kostenfrei  
für Gäste 48,- €

Anmeldung: Birgit Herbst

Tel. 07143/35187

eMail: [biggi-herbst@gmx.de](mailto:biggi-herbst@gmx.de)