



Wandertag 2015

**Schwerpunkt: Fitness für Jung und Alt
im Alltag**

**So. 25. Oktober 2015, 09.00 Uhr
Start: beim FF-Haus Renning**

Gewandert wird auf der neuen H1 Runde (ca. 10km). Diese führt durch das Gusental, zum Teufelstein, zu den nun anerkannten Naturdenkmälern „Linden am Berg“ und zum Blaßberg. An der Penzenmühle vorbei geht es auf romantischen Wegen wieder zum Ausgangspunkt.

Gemeinsame Mahlzeit in Blaßberg !!!!

An zwei Rastpunkten vermitteln Fitnesstrainerinnen (Heidrun Bruckner und Lisa Hofer) praktische Tipps und Übungen für Jung und Alt. Es besteht die Möglichkeit, soweit die vorhandenen Geräte reichen, zu einer aktiven Teilnahme mit einfachen Hilfsmitteln wie Thera-Bänder, Smokey-Ringe,...



Auf Ihre zahlreiche Teilnahme freut sich die Gesunde Gemeinde und die Dorfentwicklung

Josef Reingruber
Bürgermeister

Siegfried Ehrenmüller
Obmann Dorfentwicklung

Wanderfreunde der Nachbargemeinden sind natürlich wieder herzlich

„Wandern sei gut für den Körper und Geist, sagten schon unsere Großeltern. Nun weisen Forscher nach, wie eine bestimmte Art des Wanderns bereits nach kurzer Zeit der Gesundheit nützt“.