



„Wer rastet-der rostet!“

Liebe Seniorinnen und Senioren in der Verwaltungsgemeinschaft Mauern,
wir laden Sie recht herzlich ein, zu einer



Gesundheitswanderung

am Donnerstag, 30. April 2026

von 10 Uhr bis ca. 12 Uhr

Treffpunkt: Bei Familie Götz, Starkhof,
Gammelsdorf, Parkplätze vor Ort



Anschließend besteht die Möglichkeit zur Mittagseinkehr
beim „Gruamawirt“, jetzt „Bella Balkania“ in Gammelsdorf.

Bewegung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und hilft dabei, lange mobil und selbständig zu bleiben. Erfahren Sie bei der Wanderung, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist! Dabei macht unsere Referentin immer wieder „bewegte Pausen“ und zeigt leichte, aber wirkungsvolle Übungen, die sich einfach im Alltag umsetzen lassen. All Das und Vieles mehr erfahren Sie in diesem Angebot. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mitzubringen: Rucksack mit Getränk! Festes Schuhwerk,
wetterangepasste Kleidung, Sonnenschutz.



Wegstrecke: ca. 4-5 km, auf überwiegend Forstwegen mit leichter Steigung.

Referentin: Gaby Gaudlitz, Gesundheitswanderführerin

Wenn Sie einen Fahrdienst benötigen, rufen Sie gerne an.

**Wir bitten um Anmeldung bis 24.04.2026 bei Christine Lutz, VG Mauern,
Telefon 08764/8948.**

Wir freuen uns auf Sie!



Paula Fink
Seniorenbeauftragte
der Gemeinde Gammelsdorf