



## „Bewegung für ein starkes Herz!“

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



### Gesundheitswanderung in der Gemeinde Hörgertshausen

am **Donnerstag, 09. Juli 2026**  
von **9 Uhr bis ca. 11 Uhr**

**Treffpunkt:** Ortsteil Holzhaus, vor der Kapelle

#### Anfahrt nach Hörgertshausen:

Richtung Mainburg (St2085), am Goglhof vorbei bis zum Abzweig,  
dann rechts nach Holzhaus.

Anschließend besteht die Möglichkeit im Pfarrheim Hörgertshausen,  
Kirchenstraße 12, zum gemütlichen Frühschoppen einzukehren.



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 zu Wanderung und Einkehr bis 02.07.2026 bei  
Christine Lutz, VG-Mauern, Telefon 08764/8948.**

*Wir freuen uns auf Sie!*



Waltraud Setzensack-Grimm  
Seniorenbeauftragte  
der Gemeinde Hörgertshausen