



„Bewegung für starke Knochen!“

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

Gesundheitswanderung in der Gemeinde Mauern



**am Donnerstag, 10. September 2026
von 10 Uhr bis ca. 12 Uhr
Treffpunkt: Altes Rathaus Mauern**



Anschließend besteht die Möglichkeit zur geselligen Mittagseinkkehr.

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 zur Wanderung und zur Mittagseinkkehr bis 02.09.2026, Telefon 08764/8949.

Wir freuen uns auf Sie!



*Siegfried Probst
Seniorenbeauftragter
der Gemeinde Mauern*