

# Gesundheitswanderung im Montafon

auf der  
**Madrisa-Alm**



## Termine 2019:

- 17.-18. April
- 22.-23. Mai
- 26.-27. Juni
- 17.-18. Juli
- 11.-12. September
- 16.-17. Oktober
- 06.-07. November
- 05.-06. Dezember



## Programm:

### **Mittwoch / Donnerstag (Anreisetag):**

Anreise bis 18.00 Uhr, Begrüßung und Einführung

18.15 Uhr: Vortrag „Luft baden – gesundheitliche Aspekte des Wanderns“

19.00 Uhr: gemeinsame Zubereitung eines gesundes Abendessens

20.30 Uhr: Fackelwanderung über Außergampaping



### **Donnerstag / Freitag (Abreisetag):**

7.00 Uhr: kurze morgendliche Bewegungseinheit mit Tautreten

8.00 Uhr: Frühstück

9.00 Uhr: Gesundheitswanderung zur Kohltobelbrücke, über den

Suggadinbach bis zum „Jägerstöbli“ und zurück auf die Madrisa Alm, Streckenlänge: 3,6 km

11.30 / 12.00 Uhr: Ende / Abreise

...der Blick von der Terrasse der Madrisa-Alm

## Kosten:

**99.- € inkl. Übernachtung und Frühstück**

## Anmeldung unter:

Diagnostikzentrum Scheidegg, Birgit Wellenberger

Tel.: 08381-942850, [info@diagnostikzentrum-scheidegg.de](mailto:info@diagnostikzentrum-scheidegg.de)



**Let's go**

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

## Was sind Gesundheitswanderungen?

Schöne Wanderungen ...	... tolle Ausblicke ...	... Gesundheitsübungen ...	... und wertvolle Informationen zur Natur