



Wanderung vom ... Datum noch unbekannt

Liebe Wanderfreunde,

«wer Sport treibt, bleibt fit!»

... aber wie?

Wir in der Wandergruppe werden, sobald es uns erlaubt ist, dafür sorgen, dass wir «in Bewegung» bleiben. Doch auch in dieser Ausnahmesituation bieten sich uns diverse Möglichkeiten an, uns zu bewegen:

Wer einen Hund hat, darf mit ihm seine Runde drehen...

Wer ein Fahrrad besitzt, kann damit kleinere Einkäufe tätigen – natürlich geht das auch zu Fuss...

Wer einen Hometrainer hat, sollte ihn so viel wie möglich «strapazieren»...

Wer über einen Pool verfügt, hat gleich 2 Vorteile: kaltes Wasser stärkt das Immunsystem und damit es sich nicht zu kalt anfühlt, ist «Wasserjogging» empfehlenswert ...

Zudem haben viele von uns einen Garten, da gibt es immer was zu tun...

Und schliesslich sind da noch die Arbeiten im Haushalt: den Kehrriech entsorgen, Wäsche aufhängen, Fensterputzen, etc.

Also, wir freuen uns, zu gegebener Zeit einen Wandertag zu organisieren – es muss ja nicht gerade eine Erstbesteigung sein! Etwas Anlauf werden wir uns schon gönnen, man wird sehen.

Bis dann, passt gut auf euch auf und bleibt gesund!

Juan & Ruth Vauthier
Peter & Edith Härtsch

juan.grafixs@gmail.com
peter.haertsch@bluewin.ch

