



## Lust auf einen Erlebnisspaziergang in gesellschaftlicher Begleitung und das mit Spass?

*Ja? Das freut uns, denn gemeinsam bleiben wir trotz Corona aktiv und gesund.*

Wir alle kennen das Problem: die Tage werden kürzer, draussen wird es ungemütlicher. Unser innerer Schweinehund bittet uns inständig lieber auf der Couch zu bleiben. Wäre da nicht auch noch unser Immunsystem, welches um Unterstützung bittet. Vor allem in Zeiten wie diesen, bringt eine regelmässige Bewegung in der frischen Luft Schwung in den Alltag und stärkt ganz nebenbei auch das Immunsystem. Ein kleiner Spaziergang - am besten in netter Begleitung - ist da sicher mit ABSTAND die bessere Wahl.

Bei unserem besonderen Spaziergang im Ried mit Gehirnfitnesstrainerin Elke Nestler Schreiber, werden wir dabei nicht nur körperlich fit, sondern trainieren ganz spielerisch auch unser Denkvermögen.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Teilnehmer\*innen beschränkt, damit wir alle Hygieneregeln problemlos einhalten können. Wir treffen uns bei fast jedem Wetter, deshalb ist eine der Witterung angepasste Kleidung notwendig.

Diese Erlebnisspaziergänge werden als Schnupperangebot durch die Gemeinde Mauren kostenlos angeboten.

### **Termine:**

- Mittwoch, 18. November
- Mittwoch, 25. November
- Mittwoch, 02. Dezember
- Mittwoch, 09. Dezember (Ersatztermin)

**Beginn:** 14:00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz beim Vogelparadies Birka

*Wir freuen uns auf Dich!  
Andrea und Elke*

**Information und Anmeldung bis Donnerstag,  
12. November bei Andrea Maurer, Seniorenkoordinatorin,  
Tel. 377 10 35, [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)**