

Gemeinsam mit unserer Community Nurse zur

# SONNENAUFANGSWANDERUNG



*„Morgenstund hat Gold in Mund“*

*„der frühe Vogel fängt den Wurm“*

*„der Spatz in der Hand ist besser als die Taube auf dem Dach“*

**Samstag, 15. Juli 2023**

**Start: 06:00 bei der Kapelle in Hessendorf**

## „Gesund und sicher durch den Sommer“

Die Strecke führt vom Treffpunkt im Zentrum von Hessendorf auf einem etwas weiter ausholenden Weg zum Anglerparadies. Dort wird dann ausgiebig gefrühstückt und geplaudert. Anschließend wandern wir auf kürzestem Weg wieder retour nach Hessendorf.

- Wichtig:**
- \* Festes Schuhwerk mit Profil
  - \* Ausreichend Flüssigkeit zum Trinken
  - \* auch Rollstuhlfahrer werden mitgenommen
  - \* die Wanderung findet bei jedem Wetter statt
  - \* Frühstück im Anglerparadies

Durch das Sonnenlicht wird das speziell für die Erhaltung und Regeneration von Knochen und Zähnen besonders wichtige Vitamin D aktiviert. Außerdem wirkt Vitamin D stimmungsaufhellend.

Aktivieren und stärken wir unsere Selbstheilungskräfte durch Bewegung unter der wohligen Morgensonne an der frischen Luft.

Community Nurse \* DGKP Christine Breinöbl \* [christine.breinoessl@cnwv.at](mailto:christine.breinoessl@cnwv.at) \* 0664 928 7902



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

GESUNDES  
LANGAU



COMMUNITY  
NURSING  
NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.