



## GESUNDHEIT ERLEBEN

### EINE GESCHMEIDIGE WANDERUNG FÜR „HARTE KNOCHEN“

Wenn Ihre Muskeln schmerzen und Ihre Gelenke sich manchmal wie eingerostet anfühlen, dann ist diese exklusive Gesundheitswanderung genau das Richtige für Sie! Unser Wanderführer ist Orthopäde und Sportmediziner. Unter dem Motto „Geschmeidig bleiben“ wird er unterwegs viele Selbsthilfe-Tipps geben und einfache Fitness-Übungen einflechten.

Die Wanderung führt uns zunächst durch die weiten Oberstdorfer Wiesen zur Stillach. Nach einem Anstieg gelangen wir zum herrlich gelegenen Freibergsee, den wir umrunden. Weiter auf einem Panoramaweg kommen wir für eine gemütliche Einkehr zum Gasthof Bergkristall. Gestärkt geht es dann den Berg hinab und zurück zum Hotel.

***„Dieses Angebot wird von Dr. med. Rainer Fink, Orthopäde und Sportmediziner, geführt und umfasst eine exklusive Gesundheitswanderung, die nicht Teil des kostenfreien Aktivprogramms ist. Die Kosten betragen 30,00 € pro Person.“***

<b>Anmeldung:</b>	bis zum Vortag um 20:00 Uhr an der Rezeption	<b>Höhenmeter:</b>	290 ↑↓
<b>Event findet statt:</b>	ab 3 Anmeldungen	<b>Höchster Punkt:</b>	930 m
<b>Zeitraum:</b>	10.30 Uhr- ca. 16.30 Uhr	<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	Gelb
<b>Reine Gehzeit:</b>	3,5 Std.	<b>Kosten:</b>	30.--€ pro Person
<b>Länge:</b>	11 km	<b>Treffpunkt:</b>	10.30 Uhr am Hoteleingang