



Schwäbischer  
Albverein

Ortsgruppe Salmendingen

# Fit in den Frühling

mit dem 5 Wochen Programm des Albvereins  
von Samstag, 08.03. – Donnerstag, 10.04.2025

**Gelegenheit** gute Vorsätze  
in die Tat umzusetzen.

**Überschaubar** - der fünf Wochen Zeit-  
raum, in dem man gerade auch  
ein etwas intensiveres Programm  
einfach mal ausprobieren kann.  
Und natürlich macht es in der  
Gruppe mehr Spaß und motiviert  
zugleich zur lückenlosen Teilnahme  
und zum „Durchhalten“.



**Interessant** jedenfalls, was sich in  
5 Wochen alles erreichen lässt.  
Wie wohltuend sich ein gut  
dosiertes Ausdauertraining auf den  
gesamten Organismus auswirken  
kann und wie Verbesserungen von Kraft  
und Beweglichkeit die Schmerz wahr-  
nehmung verändern können.

**Erfahrungen** die vielleicht danach zum Weitermachen motivieren.

## Unser Wochenprogramm:

**Samstag:** Fitness am Morgen\*

8:30 Uhr 3. Raum Kornbühlhalle

**Sonntag:** Morgenwanderung \*\*

9:00 Uhr Parkplatz Kornbühlhalle

**Dienstag:** Nordic Walking\*\*\*

18:00 Uhr Parkplatz Kornbühlhalle

**Donnerstag:** Fitness am Abend\*

18:00 Uhr im 3. Raum Kornbühlhalle



\* Funktionelles Training mit Engpassdehnungen, Kräftigungs- und Balanceübungen. Incl. Übungen für Zuhause.



\*\* Morgenwanderung für Körper, Geist u. Seele, (ca. 8-14 km).

Mehr Info`s zu den einzelnen Wanderungen findet ihr auf unserer Homepage: <https://salmendingen.albverein.eu/>



\*\*\*Walking - für Anfänger und Fortgeschrittene. Für die beiden Gruppen wird jeweils eine separate Strecke angeboten.

**Kosten:**

15 € für Albvereinsmitglieder

30 € für Nicht-Mitglieder

Nach bestätigter Anmeldung,  
den Betrag bitte an:

Schwäbischer Albverein OG Salmendingen,  
Konto Nr. DE 52 6535 1260 0079 1632 39  
überweisen.

**Start: Samstag, 08. März 2025 um 8:30 Uhr**  
im 3. Raum der Kornbühlhalle

**Anmeldung auf unserer Homepage unter**  
<https://salmendingen.albverein.eu/>

**...für Frauen und Männer, Mitglieder und Nichtmitglieder**  
**Anfänger und Fortgeschrittene!**