



## Senioren-Wandergruppe

Stadtverwaltung Winterthur

Wanderprogramm 2 / 2023

Liebe Wanderinnen und Wanderer

Lassen wir für diesmal die Themen Krieg und Pandemie für einmal weg. Konzentrieren wir uns voll und ganz aufs wandern. Wir betreiben ja ein schönes und gesundes Hobby. Wandern tut gut. Es stärkt Kreislauf, Immunsystem und den Bewegungsapparat. Doch genau so gross ist der Effekt auf die psychische Gesundheit. Das Stressempfinden bildet sich zurück, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Glück werden gesteigert. Auch der soziale Aspekt ist gross, viele ältere Leute sind alleine und darum froh, die Möglichkeit zu haben sich mit gleichgesinnten in der Natur zu bewegen. Dies alles sind doch gute Gründe in der Wandergruppe mitzumachen. Es gibt einen guten Zusammenhalt, das sieht man auch bei uns auf allen durchgeführten Wanderungen. Darum liebe Wanderkolleginnen/-kollegen hoffen wir weiterhin auf eine Zahlreiche Beteiligung im Herbsthalbjahr. Wir Wanderleiterinnen/-leiter gaben uns wieder alle Mühe Euch ein schönes und abwechslungsreiches Programm anbieten zu können. Wir hätten grosse Freude, wenn ihr das Angebot rege benützen würdet. Also freuen wir uns auf ein schönes Herbsthalbjahr in der Natur.

Für Neueinsteiger die Regelung:

Wir bieten **A Wanderungen, B Wanderungen sowie A + B Wanderungen** an. Alles Tagestouren.

**Die A Gruppe** unternimmt etwas anspruchsvollere Wanderungen mit strengeren Auf- / Abstiegen und Marschzeiten von 4 bis 5 Stunden.

**Die B Gruppe** beschränkt sich auf leichtere Touren mit Marschzeiten von 2 bis 3 Stunden.

**A + B Gruppen zusammen** wird versucht eine optimale Wanderroute auszuwählen die beiden Gruppen entgegenkommt. Wichtig bei diesen Wanderungen ist, dass ein Teil immer zusammen gewandert wird. Für alle Wanderungen gilt, sollte es Ausstiegsmöglichkeiten haben, dass diese jeweils von der Wanderleitung bekannt gegeben wird.

Alle Wanderungen sind immer am Dienstag. **Bei unsicherer Wetterlage müssen die Teilnehmer sich bei der Wanderleitung am Vorabend vergewissern ob die Wanderung durchgeführt wird.**

Ist ein Mitglied nicht wandertüchtig, möchte aber trotzdem den Kontakt zur Gruppe beibehalten ist dies kein Problem. Sie oder er kann jeweils an die Endpunkte der Wanderungen kommen. Sich bei der Wanderleitung erkundigen, wo und um welche Zeit die Gruppe dort ist.

Euer Obmann Willi Fischer













