

# Inhaltsverzeichnis



**2018** »Miteinander – Füreinander«

Umschlagseite 2

*Erlebnisreise: Sachsen ... mal anders!*

<b>Reisen</b>	Tages- und Mehrtagesfahrten	2
<b>Bewegung</b>	Wandern oder radeln Sie gerne?	3
	Wanderplan 2018	4
	Radtourenplan 2018	5
	Nording-Walking	6
	20 Jahre Walkinggruppe Donauwörth-Wörnitzstein	7
	Fit und beweglich bleiben, den Körper stärken	8
	»In Balance bleiben« mit Qi Gong	9
<b>Lebensordnung</b>	»Stille Momente« – Entspannungsabende	10
	Hatha-Yoga für mehr Energie und Inspiration	11
	»Qi Gong« Stärkung der Lebenskraft	12
<b>Natur</b>	Kräuterwanderungen	13
	Barfußgehen, Wassertreten	14
	Übungsleiterinnen und Wanderführer	15