

## Auf geht's!

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft lädt ein zum gemeinsamen Wandern. Bewegung ist nicht nur gesund, sie fördert auch das seelische Wohlbefinden, besonders in der schönen Natur und in guter Gesellschaft!

Bewegung ist Prophylaxe und Therapie bei Übergewicht und Typ-2-Diabetes! Daher kommen Sie mit und bringen Sie gerne auch Familie, Freunde und Hunde mit.

Treffpunkt: Parkplatz des Rehabilitationszentrums der PVA Alland

**Ziel:** Peilstein in Niederösterreich **Zeitpunkt:** 26. 10. 2016, 10.00 Uhr

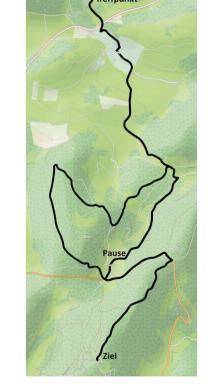
Rastpunkt mit Verpflegung: Holzschlag

Länge der Wanderung: 8 km, mit Gipfelbesteigung ca. 12 km

Gehzeit: 3 bis 4 Stunden

Höhenmeter: 300 bis 400 Meter

**Ausrüstung:** festes Schuhwerk, Wanderbekleidung, Regenschutz, Rucksack, Snack und Getränk; bei entsprechender Witterung: Handschuhe und Kopfbedeckung





Alle Teilnehmer erhalten einen Diabetes-Wanderatlas **GRATIS**.

