

Was

Einfache, kurze, gemütliche Wanderungen, bei welchen das Naturerlebnis im Vordergrund steht. Ausgebildete Wanderleitende vermitteln spannendes Wissen über Flora, Fauna, Natur, Kultur oder auch spezielle Orte.

Warum

Die Bewegung in der freien Natur hilft Stress abzubauen und kann die Nebenwirkungen der Krebs-Therapie sowie Erschöpfungszustände (z.B. Fatigue-Syndrom) verringern. Zudem werden der krankheitsbedingte Kraftverlust ausgeglichen und die gesunden Anteile des Körpers gestärkt. Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert und die Lebensqualität kann spürbar verbessert werden. Die Möglichkeit des Austausches in ungezwungener Atmosphäre sowie das Gefühl etwas Gutes für sich und seinen Körper zu tun, wirken auch wohltuend auf das Gemüt.

Wieviel

Fr. 10.00 pro Wanderung/Person

Wer

Krebsbetroffene und Nahestehende sowie Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die eine kleine Auszeit möchten und gerne gemütlich unterwegs sind.

An- und Rückreise

Erfolgt auf eigene Kosten. Start- und Zielpunkte sind immer Haltestellen des öffentlichen Verkehrs.

Anmeldung

Bis spätestens 2 Tage vorher, 12 Uhr.

Weiteres

Auf unserer Webseite sind die Termine, das Tourenprogramm sowie weitere Informationen zu den einzelnen Wanderungen und zur Anmeldung zu finden:

www.krebsliga-gr.ch

→ Dienstleistungsangebot

→ Kraft tanken in der Natur



☎ 081 300 50 91

@ info@krebsliga-gr.ch

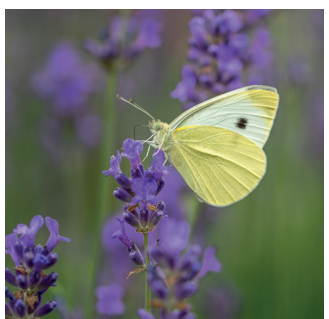


krebsliga graubünden
lia grischuna cunter il cancer
lega grigionese contro il cancro

Kraft tanken in der Natur

Wanderangebot für Körper und Geist

Programm
2026



IN KOOPERATION MIT



Wanderwege
Graubünden

Samstag, 7. März 2026

12:35 - 15:40 Uhr

**Frühlingserwachen im Naturschutz-
gebiet Munté Cazis**

Thusis - Monté - Rodels Realta

↔ 5.8 km
↗ 20 m
↘ 70 m



Samstag, 28. März 2026

13.30 - 16.50 Uhr

**Zwischen Blüten, Bergen und
Weinbergen**

Jenins - Rofels - Römersteig - Fläsch

↔ 6.3 km
↗ 130 m
↘ 245 m



Samstag, 2. Mai 2026

12.50 - 16.30 Uhr

Kulturschätze auf der Via Spluga

Andeer - Clugin - Donat - Zillis

↔ 6.3 km
↗ 165 m
↘ 200 m



Mittwoch, 27. Mai 2026

17.10 - 20.10 Uhr

Abendliche Entdeckungstour

Reichenau-Tamins - Vasorta - Bullis -
Trin Station

↔ 5.4 km
↗ 100 m
↘ 95 m



Samstag, 20. Juni 2026

12.50 - 16.30 Uhr

**Genuss mit allen Sinnen in der
Rheinschlucht**

Valendas-Sagogn - Versam-Safien

↔ 5 km
↗ 140 m
↘ 175 m



Samstag, 11. Juli 2026

13.15 - 16.50 Uhr

Bergsommerluft auf der Lenzerheide

Lenzerheide - Tschividains - Crap la
Tretscha - Lantsch/Lenz

↔ 7.1 km
↗ 120 m
↘ 185 m



Mittwoch, 5. August 2026

17.40 - 19.50 Uhr

**Abendwanderung durch die Witenen
zum Fürstenwald**

Trimmis - Witena - Fürstenwald - Chur

↔ 4.9 km
↗ 155 m
↘ 105 m



Sonntag, 6. September 2026

12.05 - 15.45 Uhr

Ein Männlein steht im Walde

Bonaduz - Reichenau-Tamins

↔ 5.1 km
↗ 75 m
↘ 130 m



Samstag, 26. September 2026

13.50 - 16.30 Uhr

Domleschg-Highlights

Tomils - Paspels - Canovasee - Almens -
Fürstenau

↔ 5.3 km
↗ 65 m
↘ 205 m



Samstag, 10. Oktober 2026

13.25 - 16.00 Uhr

**Natur pur - gekrönt von eindrucksvoller
Aussicht**

Laax - Crap Signina - Valendas-Sagogn

↔ 4.2 km
↗ 35 m
↘ 365 m

