



!!! Neue monatliche Veranstaltungsreihe !!!

Gesundheitswandern beim Spessartbund

DWV-Gesundheitswandern© ist Teil von Let's go – jeder Schritt hält fit, der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes (DWV).

Die Kombination aus kurzen Wanderungen und einfachen Übungen bringt Spaß und macht rundherum fit. Es werden Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung verbessert, Herz, Kreislauf und Immunsystem gestärkt und Knochen und Gelenke gekräftigt.

Weitere Informationen:

www.wanderverband.de/wandern/gesundheitswandern

Let's go zu folgenden Terminen

Donnerstag, 13. Februar 2025, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km
Treffpunkt: Umweltstation in der Ebersbacher Str. 137, 63743 AB-Schweinheim

Donnerstag, 13. März 2025, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km
Treffpunkt: Parkplatz Am Krämersgrund, 63739 Aschaffenburg

Donnerstag, 10. April 2025, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km
Treffpunkt: Schönbusch an den Fahrradständern zwischen Parkplatz und Restaurant

Kosten je Gesundheitswanderung

8 € für Mitglieder des Spessartbundes und seiner Ortsgruppen
10 € für Nichtmitglieder, Bezahlung vor Ort in bar

Anmeldung erforderlich bei

Petra Seipel

Zertifizierte DWV-Wanderführerin®, DWV-Gesundheitswanderführerin®
petra.seipel@web.de oder Tel. 01623973430 (WhatsApp/Signal/SMS)

Anmeldefrist jeweils 3 Tage vor der Veranstaltung, max. 20 Teilnehmer*innen