



!!! 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 und Beweglichkeit verbessert, Herz, Kreislauf und Immunsystem gestärkt und Knochen und Gelenke gekräftigt.

Weitere Informationen:

www.wanderverband.de/wandern/gesundheitswandern

Let's go zu folgenden Terminen

Freitag, 20. Juni 2025, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km

Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Büchelbergstraße, 63808 Haibach

Dienstag, 15. Juli 2025, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km

Treffpunkt: Gärtnerei Seidel, Steinweg 31, 63743 Aschaffenburg-Schweinheim

Montag, 18. August 2025, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km

Treffpunkt: Zeughaus, Bismarckallee 5, 63739 Aschaffenburg

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