



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

Dienstag, 10. Februar 2026, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km

Treffpunkt: Umweltstation in der Ebersbacher Str. 137, 63743 AB-Schweinheim

Freitag, 27. März 2026, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km

Treffpunkt: Schönbusch an den Fahrradständern zwischen Parkplatz und Restaurant

Montag, 20. April 2026, 10 bis 12 Uhr, Streckenlänge ca. 5 km

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

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