



Verein der Spessartfreunde e.V. 1880

Stammklub Aschaffenburg
- eine Ortsgruppe des Spessartbundes -



Gesundheitswandern kennenlernen



Datum:	Sonntag, 17.09.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Kurzbeschreibung:	Die Aktionstage Gesundheitswandern veranstaltet der Deutsche Wanderverband 2023 zum neunten Mal. Bundesweit werden Aktionen dazu angeboten, die dazu einladen, das Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes auszuprobieren. Diesmal steht das Thema „Füße“ im Zentrum der Aufmerksamkeit der Aktionstage Gesundheitswandern. DWV-Gesundheitswandern© ist eine Kombination aus kurzen Wanderungen und einfachen Übungen in einer Kleingruppe.
Start / Ende:	11:00 Uhr Parkplatz Ebersbacher Straße, 63743 Aschaffenburg (ehemaliger Truppenübungsplatz, Wildpferde Aschaffenburg) 12:30 Uhr Ende am Ausgangspunkt
Länge / An-, Abstieg:	4 km / 50 m ↑ / 50 m ↓
Schwierigkeitsgrad:	Leicht
Art der Wanderung:	● Gesundheitswanderung (bis 2 Stunden)
Ausrüstungsliste:	Festes Schuhwerk, ausreichend Getränke für unterwegs, Regen-, Sonnen-, Insektenschutz, wetterfeste Kleidung
Dauer:	Ca. 1,5 h, davon ca. 1 h Laufzeit, 0,5 h Informationen und Übungen
Rast / Einkehr:	Nicht geplant
Teilnehmerbeitrag:	Kein Beitrag für Mitglieder*innen der Spessartfreunde e.V.1880 und des SB. Für Gäste 3€
Sonstige Kosten:	eigene Fahrtkosten
Anreise / Parken:	Parkplatz am Ende der Ebersbacherstraße (EXE)
Teilnehmerzahl:	Anmeldung erforderlich bis zum 15.09.2023 unter wandern.walken@gmail.com , Annahme nach Eingang der Anmeldung
Wanderführung:	Frau Jacqueline Mantwill, Mobil: +49179 6693167