



Verein der  
**Spessartfreunde e.V. 1880**  
Stammklub Aschaffenburg  
- eine Ortsgruppe des Spessartbundes -



im Rahmen der  
Veranstaltungsreihe



## Dienstag 23.04.2024

<b>Beschreibung:</b>	<p>Vom Treffpunkt aus laufen wir gemeinsam in Richtung Fasanerie. Beim Spaziergang werden wir den Wald kennenlernen und dabei mit netten Frauen aus aller Welt zusammen im Grünen sein. Verschiedene Körper- und Entspannungsübungen, die wir zwischendurch praktizieren, helfen uns den Alltag loszulassen oder einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Die Wege, die wir laufen sind <b>für Kinderwagen geeignet</b>. Wir werden mit 2-3 Wanderführerinnen laufen und können deshalb auch auf individuelle Bedürfnisse während der Wanderung eingehen. Christine und Petra freuen sich auf diesen Spaziergang mit interessierten Frauen aus aller Welt.</p>
<b>Start/Ende:</b>	<p>Wir treffen uns um 14.00 Uhr am Eingang zur Familienkasse. Hofgartenstraße 14-16, 63739 Aschaffenburg / Ende ca. 16.00 Uhr am Startpunkt</p>
<b>Länge; An-, Abstieg:</b>	<p>ca. 3 km / kein An- und Abstieg</p>
<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	<p>leicht</p>
<b>Art der Wanderung:</b>	<p>Waldspaziergang mit Körper- und Entspannungsübungen</p>
<b>Ausrüstungsliste:</b>	<p>Geschlossene Schuhe, mit denen Sie gut laufen können. <b>Keine Sandalen.</b> Genügend zum Trinken. Sonnen-/Regenschutz</p>
<b>Dauer:</b>	<p>ca. 2 Stunden, davon ca. 1 Stunde Laufzeit</p>
<b>Rast/Einkehr:</b>	<p>keine Einkehr geplant. Zwischendurch kurze Rast</p>
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<p>Frei, kein Beitrag.</p>
<b>Sonstige Kosten:</b>	<p>keine Kosten</p>
<b>Anreise/Parken:</b>	<p>mit Privat-PKW oder öffentlichen Verkehrsmitteln (Bushaltestelle Platanenallee)</p>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<p>max. ca.20 Frauen, Annahme nach Eingang der Anmeldung. Anmeldung <b>bis 13.04.2024</b> bei Christine: <b><a href="mailto:spessart-fan@gmx.de">spessart-fan@gmx.de</a></b></p>
<b>Wanderführung:</b>	<p>Christine und Petra vom Verein der Spessartfreunde 1880 Aschaffenburg</p>

