



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



Gesundheitswandern am Tag des Wanderns



Datum	Donnerstag, 14. Mai 2026
Kurzbeschreibung	Seit 2016 wird der 14. Mai – Tag des Wanderns genutzt, um die Vielfalt des Wanderns bundesweit zu präsentieren. 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.
Start / Ende	10 Uhr vor der Gaststätte Fasanerie, Bismarckallee 1, 63739 AB, ausreichend Parkplätze vorhanden, Ende gegen 12 Uhr, anschließend Einkehr beim Lufthoffest des Karneval Klub Kakadu
Länge / An- u. Abstieg	5 km / 110 m ↗ und 110 m ↘
Schwierigkeitsgrad	leicht
Art der Wanderung	Rundwanderung, Gesundheitswanderung
Ausrüstung	festes Schuhwerk und Getränke für unterwegs, evtl. Sonnen-/Regen-/Mückenschutz, Stöcke, Sitzunterlage
Dauer	ca. 1 ½ Stunden reine Gehzeit, zuzüglich Übungen und Einkehr
Rast / Einkehr	unterwegs Pausen mit Übungen, Einkehr ca. 12 Uhr beim Lufthoffest
Teilnahmebeitrag	kein Beitrag für Mitglieder des Spessartbundes und seiner Ortsgruppen, 5 € Spende für Gäste
Sonstige Kosten	Fahrtkosten, Essen und Getränke bei der Einkehr
Teilnehmer*innenzahl	max. 25 Teilnehmer*innen, Anmeldung bitte bis 11.05.2026
Wanderführung	Petra Seipel / Email: petra.seipel@web.de / Tel. 0162 3973430

Die Teilnahme an dieser Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr.