

Juni
27

NaturFreunde
Obertshausen e.V.
laden ein zum



GESUNDHEITSWANDERN

Spessartblick Rund um Gunzenbach/Mömbris im Spessart



am So 27.06.2021 um 08:30 Uhr
in Obertshausen Bahnhof



PKW-
Fahrgemeinschaften
werden nach der
Anmeldung
organisiert!

Wir wandern rund um Gunzenbach & Molkenberg im Vorderen Spessart. Auf abwechslungsreichen Wegen und Sträßchen eröffnen sich immer wieder schöne Ausblicke auf Wälder, Wiesen und hübschen Dörfern.

Gesundheitsübungen mit dem Thema **Balance zwischen Belastung & Erholung** runden diese interessante mittelschwere Tour ab.

Für eine **Teilnahme** ist eine **schriftliche Anmeldung** inkl. Angabe der Tel. Nr. erforderlich!
j.niehus1@icloud.com oder bei **Martin Stark** Tel. 06104 72591
Teilnehmergebühr: € 3,- (Mitglieder NaturFreunde kostenfrei!). Bei einer schlechten **Wetterprognose** wird zeitnah ein Ausweichtermin angesetzt. Für die Anreise nach Gunzenbach/Mömbris empfehlen sich **PKW-Fahrgemeinschaften**, die bei der Anmeldung organisiert werden können (Abfahrt Bhf. Obertshausen 08:30 Uhr)

Wanderdaten

Start & Ende: Gunzenbach/Mömbris

Strecke: ca. 12 km **Gehzeit:** ca. 3,5 Std.

Dauer insgesamt: ca. 4,5 Std. (inkl. Übungen/Pausen)

Gesamtan-/abstieg (kummuliert): +235m/-232 m

Teilnehmer: min. 10, max. 20 Personen

Ausrüstung: Wanderschuhe, bequeme wettergemäße Kleidung, Trinkwasser & Snack für unterwegs, evtl. Wanderstöcke

Anforderung: Grundkondition für eine mittelschwierige Wanderung

Einkehrmöglichkeit: nach der Wanderung

Teilnehmergebühr: Mitglieder NaturFreunde kostenlos! (Nichtmitglieder € 3,-)

Gesundheitswanderführer: Jörg Niehus (zertifiziert im Deutschen Wanderverband)

Anmeldung: **j.niehus1@icloud.com** oder bei **Martin Stark Tel. 06104 72591**

www.sana-wandern.de

