

- **LICHT UND LUFT – ARBEITEN UND LEBEN IM GLEICHGEWICHT**

- Wandern im Betriebssport-Verband – Zusätzliche Sonntags-Wanderungen zum Jahresprogramm
-



Sie sind im Stress, fühlen sich wie in einem Hamsterrad und haben kaum noch Zeit für sich selbst? In Ihrem Beruf sitzen Sie am Schreibtisch vor dem Computer, sitzen im Auto oder in der Bahn und abends auf dem Sofa vor dem Fernseher. Und am Wochenende gehen Sie ins Fitness-Studio, um etwas für Ihren Körper zu tun?

Hier möchten wir einhaken, denn durch Bewegung in der Natur können Sie etwas für Körper, Geist und Seele tun!

Wir möchten Ihnen ab April einmal monatlich, jeweils an einem Sonntag, das Naturerlebnis Wandern anbieten. Die Touren von unterschiedlicher Länge (reine Wanderzeit ca. 3 bis 4,5 Stunden) werden von versierten Wanderführern/innen ausgearbeitet und geführt. Die Treffpunkte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Den Auftakt bildete eine Kurzwanderung am Sonntag, den 22. April: „Frühling im Enkheimer Ried und den Streuobstwiesen am Berger Hang“. Die nächste Rundwanderung Eltville - Kiedrich – Eltville am 6. Mai steht unter dem Motto „Riesling, Rhein und Rosen“. Und am 10. Juni starten wir eine Rundwanderung am Frankfurter Grüngürtel bei Bad Vilbel. Die Details lesen Sie bitte in den nachfolgenden Ausschreibungen.

Wenn Sie Zeit und Lust haben auf sportliche Aktivitäten in der Natur, dann melden Sie sich. Wir können etwas für Ihre Work-Live-Balance tun. Let's go!

Monika Kunz (Vorsitzende der Sparte Wandern)

Tel. 06181/493697 , E-Mail: kunz.post@t-online.de

Selbstverständlich können und sollen auch unsere aktiven Mitglieder an diesen Wanderungen teilnehmen!