

Walking und Wandern mit dem Kneipp-Verein

WALKING-Aktivitäten:

Jede Woche durch das Jahr gehen/walken wir planmäßig:

Am **Dienstag** von 15:00 - 16:30 Uhr treffen wir uns „auf der Platte“ mit Uta Bandner und „walken“ eine Runde.

Später am **Dienstag** bieten wir **Powerwalking** von 19:00 – 20:30 Uhr, **Treffpunkt Parkplatz am Eisweiher** mit Werner Reger. Bringen Sie ein wenig Kondition mit.

Mittwochs dürfen Sie nur im Sommer: **Walking mit koordiniertem Laufen** von 18:00 – 19:30 Uhr zu Ihrer sportlichen Unternehmung wählen, wieder mit Werner Reger.

Am **Donnerstag** geht es mit **präventiven Übungen** auf **Walkingtour**, von 19:00 – 20:30 Uhr fordert Sie Werner Reger erneut auf, ihn in den Wald zu begleiten.

Für diesen Walking-Kurs wird eine **Gebühr von € 45,00 pro Jahr** erhoben. Auch für Nichtmitglieder Tel 0172 7853809.

Am **Sonntag** führt Sie von 9:00 – 10:30 Uhr Beate Meister **rund um den Beckenhof..**



Am 3. Samstag im Monat wandern wir ab 14:00 Uhr:

16. März 2019 Wanderung ins Blaue mit Carmen Mattill 06331 - 41111

20. April 2019 Grafenfels- Stephanshäuschen mit Gerhard Lott 06331 - 77681

18. Mai 2019 Seehof zum Bethof mit Hildegard Mistler 06331 - 98911

15. Juni 2019 Riedelberger Mühle – Rolbing (France) mit Helga Lott 06331 - 77681

20. Juli 2019 Garten des Friedens in Bitch mit Beate Meister 06331 - 143684

17. August 2019 Rund um Arius – Beckenhof mit Uta Bandner 06331 - 94978

21. September 2019 Grenzgängerweg in Notweiler mit Roswitha Scholl 06331 – 64197

19. Oktober 2019 Bottenbach – Huberhof mit Gerhard Lott 06331 - 77681

Am 1. Sonntag im Monat haben wir folgende Wanderungen geplant:

Sonntagswanderungen ab 9:00 UHR

03. März 2019 Rothselberg/Nordpfälzer Bergland, Ldk. Kusel mit Gerhard Lott 06331 - 77681

07. April 2019 Paddelweiher – Dicke Eiche – Winterkirchel mit Uta Bandner 06331 – 94978

05. Mai 2019 Annweiler Forsthaus – Eiterbachtal – Luitpoldturm mit Magda Mann 06331 – 62622

02. Juni 2019 Brunnen und Quellenweg – Fischbach bei Dahn mit Carmen Mattill 06331 - 41111

07. Juli 2019 Wolfstour in Dahn mit Roswitha Scholl 06331 - 64197

04. August 2019 Überraschungstour mit Roswitha Scholl 06331- 64197

01. September 2019 Felsenwald – Weg mit Beate Meister 06331 - 143684

06. Oktober 2019 Deidesheimer Weinberge mit Carmen Mattill 06331 - 41111

Hinweis zu den Wanderungen

Treffpunkt ist am Parkplatz vor dem Hugo-Ball-Gymnasium, Lemberger Straße 89.

Die Wanderungen werden als Rundwanderungen durchgeführt.

Die Hin- und Rückfahrt zu und von den Startpunkten erfolgt mit Privat-PKW. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Bei allen Tageswanderungen empfiehlt sich eine kleine Rucksackverpflegung, auch bei vorgesehener Einkehr.

Gäste sind herzlich willkommen. Aber bitte melden Sie sich bei den Wanderführern an.

Euer Kneipp-Verein Pirmasens e.V.



Die 5 Elemente der Kneipp-Bewegung:



Wasser



Bewegung



Ernährung



Pflanzen



Ordnung

**Kneipp**
aktiv & gesund

Pirmasens e.V.

Programm 2019

Walking und Wandern

An fast jedem Wochentag können Sie mit uns durch den Pfälzerwald streifen. Viele Wanderführer stehen für Sie bereit, um Sie und auch Gruppen zu den schönsten Plätzen zu leiten und zu begleiten.

Wissen was Gesund hält
Wandern zum Beispiel mit dem
Kneipp-Verein Pirmasens e.V.

Vorsitzende Monika Malert
Dankelsbachstr. 49 – 66953 Pirmasens
Tel 06331 – 7267236 + 0157 – 8044 6663

www.kneippverein-pirmasens.de

Bankverbindung: Sparkasse Südwestpfalz
IBAN: DE04 5425 0010 0000 0393 54 BIC:
MALADE51SWP Gläubiger-ID: DE32ZZZ00000409897
Reg.-Ger.AG Zweibrücken VR 209