

## „Wandern & Entspannen“

1/2026

...kann man zu jeder Jahreszeit, in jedem Alter und ist für alle, die fit und beweglich bleiben wollen.

Das Angebot richtet sich an **geübte Wanderer\*innen**, die sich gerne in einer kleinen Gruppe bewegen und den Tag bei einer zweistündigen Wanderung ausklingen lassen möchten.

Wir treffen uns jeweils am ersten Mittwoch im Monat (5x), für die verbleibenden Wochen kannst Du Tipps für Wanderungen, welche du dann alleine oder mit Freunden erwandern kannst, bekommen. Darüber hinaus bekommst du Anregungen für einen achtsamen Aufenthalt in der Natur.

<b>Datum und Uhrzeit:</b> (nicht einzeln buchbar)	<b>04.03.</b> / Uhrzeit: <b>16.30 Uhr bis 18.30 Uhr</b> 01.04. / Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr 03.06. / Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr 01.07. / Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr 05.08. / Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
<b>Wanderung:</b>	auf abwechslungsreichen Wegstrecken bis zu 7 km Länge; Rotenburg (W.), Scheeßel und umzu
<b>Treffpunkt:</b>	variiert - wird nach Anmeldung bekannt gegeben; PKW erforderlich
<b>Teilnahmegebühr:</b> (per Vorkasse)	60,00 € / Person <i>Freundschaftsbonus:</i> bei Anmeldung von 2 Personen zahlt die 2. Person 55,00 €
<b>Info u. Anmeldung:</b>	Ines Stein / gehStein Tel. 04263-300577 Mail: <a href="mailto:info@gehstein.de">info@gehstein.de</a> <a href="http://www.gehstein.de">www.gehstein.de</a>



Ich bitte um Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Auf allen Wanderungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk und Getränk erforderlich. Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Verantwortung“.

### Warum Wandern?

Regelmäßiges Wandern kann das Risiko von Krankheiten senken, Beschwerden lindern und zur Erholung beitragen. Durch die regelmäßigen Bewegungen wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Gelenke und Muskulatur werden auf schonende Weise gekräftigt und stabilisiert, der Stoffwechsel wird angeregt und Stress kann abgebaut werden. Wandern kann einen gesunden und ausgeglichenen Schlaf fördern und stärkt nicht zuletzt das Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl.