

Offener Walktreff NordicWalking PLUS

= Walking + Core-Workout + Muskelkräftigung + Faszien- & Gelenkbeweglichkeit

Zur Erinnerung hier unsere spezielle Wetterregel: Regnet/schneit es am Sonntag um 9 Uhr (noch), fällt die Tour ins Wasser. Bei leichten Niederschlägen findet sie statt. Bei starkem Wind wiederum nicht (Astbruchgefahr).

WINTERTOUREN 2017

15. Januar: Hirschrunde (1) mit **Neujahrseinkehr in der Hubertushütte**

Goldsteintal → Sichtertal → Waldwiesenquerungen → Hubertushütte → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

22. Januar: **Bahnholzkopf (2)**

Tränkweg → Dambachtal → Bahnholzkopf → Blindenwaldlehrpfad → Sternkreuzung → Off-road → Idsteiner Straße → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

29. Januar: **Wald und Feld um den Steinkopf (4)**

Friedhof Heßloch → Kastanienallee → Steinkopf → Schwarze Steinkaut → Alsbachtal → Erbsenacker → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24.

5. Februar: **Sichtertal (3)**

Goldsteintal → Sichtertal → Trimpfad → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

12. Februar: **Kellerskopfstollen (5)**

Kitzelbergfuß → Kellerskopffuß → Off-road-Option → Kellerskopfstollen → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

19. Februar: **Drei Köpfe-Tour (6)**

Tränkweg → Dambachtal → ehem. Melibocuseiche Speierskopf → Schwarzbachtal → Rabenkopf → Kastanienallee → Bahnholzkopf → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

Fastnachtssonntag

26. Februar: **Würzburg im Sonnenberger Wald (7)**

Goldsteintal → Hubertushütte → Idsteiner Eiche → Würzburg → Off-road-Option → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in

Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

12. März: Feldbergblick (8)

Friedhof Rambach → Kitzelberg → Kastanienallee → Feldbergblick → Off-road 112 → über Steinkopf und Kitzelberggrüben zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

19. März: Streuobstwiesen (9)

Lindenbach → Wäschbach → Wickerbachtal/Hockenberger Mühle → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24

FRÜHLINGSTOUREN 2017

26. März: Hirschrunde (1) -- Meditatives Walking, Achtsamkeit gegenüber der inneren Welt der Gefühle im Spiegel der Natur --

Goldsteintal → Sichtertal → Waldwiesenquerungen → Hubertushütte → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

Diese Tour dauert länger! Am besten gut gefrühstückt starten ;)

2. April: Bahnholzkopf (2)

Tränkweg → Dambachtal → Bahnholzkopf → Blindenwaldlehrpfad → Sternkreuzung → Off-road → Idsteiner Straße → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

9. April: Streuobstwiesen (9)

Lindenbach → Wäschbach → Wickerbachtal/Hockenberger Mühle → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24

16. April: Wald und Feld um den Steinkopf (4)

Friedhof Heßloch → Kastanienallee → Steinkopf → Schwarze Steinkaut → Alsbachtal → Erbsenacker → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24.

23. April: Sichtertal (3)

Goldsteintal → Sichtertal → Trimpfad → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

30. April: Kellerskopfstollen (5)

Kitzelbergfuß → Kellerskopffuß → Off-road-Option → Kellerskopfstollen → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

14. Mai: Würzburg im Sonnenberger Wald (7)

Goldsteintal → Hubertushütte → Idsteiner Eiche → Würzburg → Off-road-

Option → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/
Rambach an der Ostpreußenstraße.

21. Mai: Feldbergblick (8)

Friedhof Rambach → Kitzelberg → Kastanienallee → Feldbergblick → Off-road 112
→ über Steinkopf und Kitzelberggrüben zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

28. Mai: Streuobstwiesen (9)

Lindenbach → Wäschbach → Wickerbachtal/Hockenberger Mühle → zurück zum
Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24

4. Juni: Drei Köpfe-Tour (6)

Tränkweg → Dambachtal → ehem. Melibocuseiche Speierskopf →
Schwarzbachtal → Rabenkopf → Kastanienallee → Bahnhofskopf → zurück zum
Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

18. Juni: Hirschrunde (1) als Mind-Body-Walking -- Meditatives Walking, Achtsamkeit gegenüber der inneren Welt der Gefühle im Spiegel der Natur --

Goldsteintal → Sichtertal → Waldwiesenquerungen → Hubertushütte → zurück
zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/
Rambach an der Ostpreußenstraße.

Diese Tour dauert länger! Am besten gut gefrühstückt starten ;)

SOMMERTOUREN 2017

25. Juni: Sichtertal (3)

Goldsteintal → Sichtertal → Trimpfad → Goldstein → Rambacher Sportplatz →
zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/
Rambach an der Ostpreußenstraße.

2. Juli: Wald und Feld um den Steinkopf (4)

Friedhof Heßloch → Kastanienallee → Steinkopf → Schwarze Steinkaut →
Alsbachtal → Erbsenacker → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24.

9. Juli: Kellerskopfstollen (5)

Kitzelbergfuß → Kellerskopffuß → Off-road-Option → Kellerskopfstollen →
Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

16. Juli: Drei Köpfe-Tour (6)

Tränkweg → Dambachtal → ehem. Melibocuseiche Speierskopf →
Schwarzbachtal → Rabenkopf → Kastanienallee → Bahnhofskopf → zurück zum

Ausgangspunkt.

► Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

23. Juli: Würzburg im Sonnenberger Wald (7)

Goldsteintal → Hubertushütte → Idsteiner Eiche → Würzburg → Off-road-Option → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

13. August: Streuobstwiesen (9) mit Sommereinkehr in der Hockenberger Mühle

Lindenbach → Wäschbach → Wickerbachtal/Hockenberger Mühle → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24

20. August: Feldbergblick (8)

Friedhof Rambach → Kitzelberg → Kastanienallee → Feldbergblick → Off-road 112 → über Steinkopf und Kitzelberggrücken zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

27. August: Hirschrunde (1) als Mind-Body-Walking -- Meditatives Walking, Achtsamkeit gegenüber der inneren Welt der Gefühle im Spiegel der Natur --

Goldsteintal → Sichtertal → Waldwiesenquerungen → Hubertushütte → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

Diese Tour dauert länger! Am besten gut gefrühstückt starten ;)

3. September: Bahnhofskopf (2)

Tränkweg → Dambachtal → Bahnhofskopf → Blindenwaldlehrpfad → Sternkreuzung → Off-road → Idsteiner Straße → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

10. September: Sichtertal (3)

Goldsteintal → Sichtertal → Trimpfad → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

17. September: Wald und Feld um den Steinkopf (4)

Friedhof Heßloch → Kastanienallee → Steinkopf → Schwarze Steinkaut → Alsbachtal → Erbsenacker → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24.

HERBSTTOUREN 2017

24. September: Kellerskopfstollen (5)

Kitzelbergfuß → Kellerskopffuß → Off-road-Option → Kellerskopfstollen → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

1. Oktober: Drei Köpfe-Tour (6)

Tränkweg → Dambachtal → ehem. Melibocuseiche Speierskopf → Schwarzbachtal → Rabenkopf → Kastanienallee → Bahnholzkopf → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

8. Oktober: Würzburg im Sonnenberger Wald (7)

Goldsteintal → Hubertushütte → Idsteiner Eiche → Würzburg → Off-road-Option → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

22. Oktober: Feldbergblick (8)

Friedhof Rambach → Kitzelberg → Kastanienallee → Feldbergblick → Off-road 112 → über Steinkopf und Kitzelberggrücken zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

29. Oktober: Streuobstwiesen (9)

Lindenbach → Wäschbach → Wickerbachtal/Hockenberger Mühle → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24

5. November: Hirschrunde (1)

Goldsteintal → Sichtertal → Waldwiesenquerungen → Hubertushütte → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

12. November: Bahnholzkopf (2)

Tränkweg → Dambachtal → Bahnholzkopf → Blindenwaldlehrpfad → Sternkreuzung → Off-road → Idsteiner Straße → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

19. November: Sichtertal (3)

Goldsteintal → Sichtertal → Trimpfad → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

26. November: Wald und Feld um den Steinkopf (4)

Friedhof Heßloch → Kastanienallee → Steinkopf → Schwarze Steinkaut → Alsbachtal → Erbsenacker → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24.

3. Dezember: Kellerskopfstollen (5)

Kitzelbergfuß → Kellerskopffuß → Off-road-Option → Kellerskopfstollen → Goldstein → Rambacher Sportplatz → zurück zum Ausgangspunkt.

▶ Treff: 10:15 Uhr Endhaltestelle "Kitzelberg" der Buslinie 16 in Rambach.

10. Dezember: Drei Köpfe-Tour (6)

Tränkweg → Dambachtal → ehem. Melibocuseiche Speierskopf →

Schwarzbachtal → Rabenkopf → Kastanienallee → Bahnholzkopf → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:20 Uhr Haltestelle der Linie 8 Nähe Idsteiner Straße "Tränkweg"

18. Dezember: Wald und Feld um den Steinkopf (4)

Friedhof Heßloch → Kastanienallee → Steinkopf → Schwarze Steinkaut → Alsbachtal → Erbsenacker → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:45 Uhr Endhaltestelle "Heßloch" der Buslinie 24.

WINTERTOUREN 2018

14. Januar 2018: Hirschrunde (1) mit Neujahrseinkkehr in der Hubertushütte

Goldsteintal → Sichtertal → Waldwiesenquerungen → Hubertushütte → zurück zum Ausgangspunkt.

► Treff: 10:10 Uhr Haltestelle "Goldsteintal" der Buslinie 16 in Sonnenberg/Rambach an der Ostpreußenstraße.

GASTRONOMISCHES

Wer im Anschluss an eine Tour einkehren möchte, für den kommen zum Beispiel folgende in der Nähe der Treffpunkte liegende Gastwirtschaften in Frage:

Passend zur "Hirschrunde", "Sichertertal" und "Würzburg im Sonnenberger Wald" Goldsteintal, "Hubertus Hütte", Telefon: 54 24 10

Passend zur Tour "Kellerskopfstollen" und "Feldbergblick" Rambach, "Zum Hirsch", Telefon: 54 05 37

Passend zur Tour "Bahnholzkopf" und "3-Köpfe-Tour" Sonnenberg, Hofgartenplatz, "Raffaeles", Telefon: 54 10 121

Passend zur Tour "Wald und Feld um den Steinkopf" und "Streuobstwiesen" Heßloch, "Zum Grünen Wald", Telefon: 54 07 96

~~~~~  
*Martina Claire Michel, M. A.*

Arbeits- und Organisationspsychologin

Diplom-Biologin

Telefon: 0611 504 70 66

Mobil: 0170 644 11 10

[info@gesundarbeiten.net](mailto:info@gesundarbeiten.net)

~~~~~

Bitte beachten:

1. Physioband ("Thera-Band") mitbringen, falls vorhanden.
2. Wenn eine Tour verlegt werden muss, kannst du per E-Mail davon zeitnah informiert werden, falls du zuvor deine E-Mail-Adresse zur Verfügung gestellt hast.