

Offener Walktreff "NordicWalking PLUS" 2018

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

14.01. Hirschrunde, Neujahreswalking mit Einkehr in der Hubertushütte (Anmeldung erforderlich)

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

21.01. Bahnholz

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

04.02. Sichtertal

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

11.02. Wäschbachtal Erbenheim

▶ Treff: Details werden später bekannt gegeben.

18.02. Steinkopf

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

04.03. Kellerskopf

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

11.03. 3-Köpfe-Tour

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

25.03. Würzburg

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

01.04. Feldbergblick

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

08.04. Streuobst

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

15.04. Wäschbachtal Erbenheim

▶ Treff: Details werden später bekannt gegeben.

22.04. Streuobst

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

13.05. Hirschrunde **MindBodyWalking**

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

20.05. Bahnholz

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

27.05. Sichtertal

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

03.06. Steinkopf

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

10.06. Kellerskopf

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

17.06. 3-Köpfe-Tour

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

24.06. Streuobst + Sommerstart-Gartenfest (Anmeldung erforderlich)

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

01.07. Feldbergblick

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

08.07. Würzburg

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

05.08. Wäschbachtal Erbenheim

▶ Treff: Details werden später bekannt gegeben.

12.08. Hirschrunde MindBodyWalking

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

19.08. Bahnhof

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

26.08. Sichtertal

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

02.09. Steinkopf

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

09.09. Kellerskopf

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

16.09. 3-Köpfe-Tour

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

30.09. Würzburg

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

07.10. Feldbergblick

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

14.10. Streuobst

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

21.10. Wäschbachtal Erbenheim

▶ Treff: Details werden später bekannt gegeben.

28.10. Hirschrunde

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

04.11. Bahnhof

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

11.11. Sichtertal

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

18.11. Steinkopf

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

25.11. Kellerskopf

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

02.12. 3-Köpfe-Tour

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

09.12. Steinkopf

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

16.12. Wäschbachtal Erbenheim

▶ Treff: Details werden später bekannt gegeben.

23.12. Hirschrunde

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

13.01.2019 Hirschrunde: Neujahres-Walking

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

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).

Details zu allen zehn Touren

Hirschrunde (1) Goldsteintal → Sichtertal → Waldwiesenquerungen → Hubertushütte → zurück zum Ausgangspunkt.

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

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"

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.

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.

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.

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"

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.

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.

Streuobstwiesen (9) Lindenbach → Wäschbach → Wickerbachtal/Hockenberger Mühle → zurück zum Ausgangspunkt.

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

Wäschbachtal Erbenheim (10) Details werden später bekannt gegeben.