



11. Gesundheitswanderkurs vom Rhönklub Bischofsheim

Der Rhönklub Bischofsheim bietet Allen die für ihre Gesundheit aktiv werden möchten einen Kurs mit 4 Gesundheitswanderungen rund um Bischofsheim an **(auch für Einsteiger)**.

Gesundheitswandern vereint Wandern in der Natur für die Ausdauer mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie für Körper und Geist sowie das Vermitteln von Informationen für den Alltag zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

Die **4 Einheiten** des Kurses haben jeweils eine Dauer von circa 2 bis 2,5 Stunden. Die Wanderstrecken betragen ca. 4 bis maximal 5 Kilometer und sind auch für Nichtgeübte zu bewältigen. Sie finden wöchentlich statt. Der Kurs beginnt in der zweiten Septemberwoche am

Dienstag, den 08. September um 14:00 Uhr. Die letzte Einheit findet am 29. Sept. 2026 statt.

Wir treffen uns zur ersten Einheit **am Wanderparkplatz Holzberg.**

(oder jeweils vorab um 13:45 Uhr am Zentralparkplatz in Bischofsheim)

Die Wanderungen werden von den beim Deutschen Wanderverband ausgebildeten und zertifizierten Gesundheitswanderführern Wolfgang Neumann und Heinz Hüttner betreut.

Der Kostenbeitrag für Bischofsheimer Rhönklubmitglieder beträgt 1,00 Euro, für andere Rhönklubmitglieder 2,00 Euro, für Nichtmitglieder 4,00 Euro pro Einheit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Themenauflistung zum neunten Gesundheitswanderkurs in Bischofsheim

Zeitraum: 08. September 2026 bis 29. September 2026.

Uhrzeit: **14:00 Uhr am jeweiligen Startort**

Kursleiter: **Wolfgang Neumann** und Heinz Hüttner

Let's go
 jeder Schritt hält fit



Datum	Thema	Startort
Dienstag 08.09.2026	1) „ Gesunde Ernährung “ - Welche Folgen hat Fehlernährung	Ende Querenteichstraße Abzweig zum Flurweg
Dienstag 15.09.2026	2) „ Täglich 10000 Schritte ! “ Wie viele Schritte am Tag sollten es sein ?	Holzberg Wanderparkplatz
Dienstag 22.09.2026	3) „ Entspannen lernen “ Körperwahrnehmung und -erfahrung kann trainiert werden	Klanggarten Bischofsheim
Dienstag 29.09.2026	4) „ 10 gute Gründe für mehr Bewegung “. In jedem Alter Informationen und Tipps – Abschluss in der Eisdiele	Altstadtparkplatz am Friedhof (Dorfrunde)

Angepasste Kleidung und Schuhe sind notwendig. Nähere Informationen nach Anmeldung.

Haben wir euer Interesse geweckt?! Ihr könnt euch anmelden bei

Wolfgang Neumann Telefon: ☎ 09772 8800 📞 01711161145 E-Mail: wollineumann@t-online.de

Heinz Hüttner Telefon: ☎ 09772 8129 📞 01604246444 E-Mail: huettnner.h@t-online.de

Sonstige Informationen:

Bei den Wanderungen können Fotos gemacht werden. Teilnehmer, die nicht ausdrücklich widersprechen, sind mit der Veröffentlichung einverstanden.

Die Wanderführungen erfolgen ehrenamtlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Sollten zum Kurszeitpunkt Corona-Krisen-Verordnungen gelten sind diese einzuhalten.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Wolfgang Neumann und Heinz Hüttner

im Auftrag des Rhönklub - Zweigvereins Bischofsheim - Kreuzberg e.V.