

# Wichtige Hinweise für unsere Teilnehmer

Die Wanderungen werden auf unserer Homepage und in der regionalen Presse angekündigt.  
Sie finden auch bei schlechterem Wetter statt.

Die Wege sind nicht für Kinderwagen, Rollstühle oder Gehhilfen geeignet.

Eine angemessene Kondition, geeignete Wanderschuhe, der Witterung angepasste Kleidung und Getränke für unterwegs sind erforderlich.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht kein Unfallversicherungsschutz durch den Veranstalter.

Es wird keine Haftung für Sach- oder Personenschäden durch die Wanderführer, die Gemeinde, den Fremdenverkehrsverein oder die Grundstückseigentümer übernommen.

Die Teilnahme an diesen Wanderungen ist kostenlos. Spenden sind stets willkommen. Spendenquittungen dürfen wir keine ausstellen, da der Verein nicht als gemeinnützig anerkannt ist.

Änderungen und Absagen behalten wir uns vor.

## Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos zu unseren geführten Wanderungen und zahlreichen Spiegelberger Sehenswürdigkeiten finden Sie unter [www.fvv-spiegelberg.de](http://www.fvv-spiegelberg.de)

Fremdenverkehrsverein Spiegelberg e.V.  
Dauernberg 37  
71579 Spiegelberg

Klaus Frank  
Telefon 07191 343798  
E-Mail [info@fvv-spiegelberg.de](mailto:info@fvv-spiegelberg.de)

Fotos: Rainer Esslinger und Klaus Frank

# Fremdenverkehrsverein Spiegelberg e.V.



# Anders wandern 2020



## Mehr Energie und Lebensfreude durch bessere Beweglichkeit

An ausgewählten Plätzen in wunderschöner Natur lernen Sie bei dieser Wanderung einfache, aber sehr effektive Übungsabfolgen aus der Bewegungslehre nach Liebscher-Bracht und dem Qigong kennen. Die fließenden Bewegungsabfolgen und Engpassdehnungen aktivieren und trainieren gezielt die Bereiche unseres Körpers, die durch unseren modernen Lebensstil und einseitige oder fehlende Bewegung in der Regel verkürzt sind. Freuen Sie sich auf mehr Bewegungsfreiheit, verjüngte Faszien, ein höheres Energielevel und eine spürbar gesteigerte Körperwahrnehmung!

Mehr als die für die Wanderung nötige angemessene Kondition brauchen Sie nicht mitzubringen: Die Trainingseinheiten sind für (fast) jeden Fitnesszustand und (fast) jedes Alter geeignet.

Die Wanderung dauert bei einer Länge von ca. 6 km und 190 Höhenmetern inklusive Übungseinheiten etwa 3 Stunden. Sie wird geführt von Gudrun Hampel. Anschließend besteht die Möglichkeit der Einkehr im Gasthaus Löwen in Jux.

**Wir treffen uns am 23. Mai 2020 um 13.30 Uhr auf dem Parkplatz bei der Gemeindehalle Jux**  
49.03021N, 9.43914E

Die Teilnahme an dieser Wanderung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Mit Power über Berg und Tal

Wer sich bei unseren „normalen“ geführten Wanderungen nicht wirklich ausgelastet fühlt, wird sich über dieses Angebot freuen: Viele Höhenmeter und ein etwas flotteres Tempo erwarten die eher ambitionierten Wanderinnen und Wanderer bei dieser wunderschönen Tour über Spiegelbergs Hügel und Täler. Knackige An- und Abstiege, ein hoher Anteil unbefestigter Pfade, fantastische Ausblicke, idyllische Bachläufe und die an der Strecke liegenden Sehenswürdigkeiten Juxkopf-turm, Hüttlenwaldschlucht und Silberstollen machen diese Tour zu einem ausgesprochen abwechslungsreichen und authentischen SpiegelBERGER Naturerlebnis!

Für die Teilnahme sollten Sie im Wandern geübt sein und über Ausdauer, Trittsicherheit und eine gute körperliche Verfassung verfügen. Bitte Getränke nicht vergessen! Wanderstöcke erleichtern die An- und Abstiege, sind aber kein Muss.

Die Wanderung dauert bei einer Länge von rund 11 km und 500 Höhenmetern inklusive Trinkpausen ca. 3 Stunden. Sie wird geführt von Ralf Kaiser. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Einkehr im Gasthaus Hirsch in Jux.

**Wir treffen uns am 4. Juli 2020 um 13.30 Uhr auf dem Parkplatz bei der Gemeindehalle Jux**  
49.03021N, 9.43914E

Die Teilnahme an dieser Wanderung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.