

Hochspessartfreunde Rothenbuch 1897 e. V. Frankfurt am Main

Mitglied im Spessartbund e. V., Sitz in Aschaffenburg



EINLADUNG

zur 2. Gesundheitswanderung zum Thema Resilienzbaum & Achtsamkeit
am Sonntag, den 9. August 2026 im Enkheimer Wald

Treffpunkt : 9.30 Uhr Frankfurt, U-Bahnstation Enkheim, am Ende von Gleis 1 (erreichbar mit U4 ab Konstablerwache 8.59 Uhr oder U7 um 9.10 Uhr)

Abmarsch : 9.40 Uhr. (pünktlich)

Was sind die 7 Wurzeln der Resilienz ?

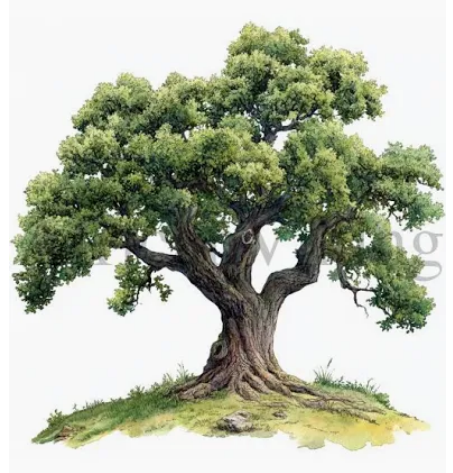
Während einer ca. 3-stündigen Wanderung beschäftigen wir uns mit den sieben Wurzeln und dem Thema Achtsamkeit. Dazu gehören natürlich auch wieder einige Übungen.

Wer möchte, kann im Anschluß mit uns im *Ristorante Pizzeria Dino* einkehren.

Bitte gebt bei der Anmeldung Bescheid, ob ihr dabei seid, damit wir die Reservierung anpassen können.

Ristorante Pizzeria Dino, Westpreußenstraße 7. 60388 Frankfurt, Tel. 06109/35515

<http://www.ristorantepizzeriadino.de>



Bringt bitte zusätzlich zu euren persönlichen Dingen noch folgendes mit :

- Stift und etwas zum Schreiben (z.B. kleiner Block, DIN A 5 reicht)
- etwas wärmere Kleidung als sonst, wir werden eher langsam unterwegs sein
- optimal : ein kleines Sitzkissen.

Wanderstrecke : ca. 6 km, flach. - **Teilnahmegebühr** : Mitglieder 6 €, Gäste 8 €

Anmeldung bitte bis zum 7.8.2026 bei Sven Plath :

Tel. 01577 1973985. (bevorzugt per Signal/WhatsApp/SMS) Mail : ghsfr@plathsseite.de

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag mit euch !

Vorankündigungen :

Nächste Gesundheitswanderung mit Sven Plath : 20.9.26. „Optimismus & Akzeptanz“. Näheres folgt

Fitnesswanderung : Sonntag, 2.8.2026. Treffpunkt 13.50 Uhr Haltestelle U6 Hausen.

Anmeldungen bei Fam. Franke, Tel. 069/553503

Senioren-Donnerstags-Wanderung : Donnerstag, 6.8.2026. Treffpunkt 13.10 Uhr Frankfurt

Hauptbahnhof, Gleis 1. Wir wandern zum Palais Rosenhöhe in Darmstadt und besichtigen den Spanischen Turm im Skulpturenpark. Schlußrast im Ristorante Riviera, Beckstr. 2

64287 Darmstadt, Tel. 06151/44560

Anmeldungen bis 4.8.26 bei Fam. Tautorat, Tel. 069 / 7072293

6 Tage Moselfahrt : 16.-21.8.2026. **(ein EZ/DZ ist noch frei)**

Jahreshauptversammlung : Sonntag, 30. 8.2026, 15.30 Uhr Bürgerhaus Bornheim

Frisch Auf!

Der Vorstand und Wanderausschuß

gez. Brigitte Franke

Vorstand: Hochspessartfreunde Rothenbuch 1897 e. V., Frankfurt am Main
Brigitte Franke
Geschäftsstelle: B. und R. Franke, Eckenheimer Landstr. 118 60318 Frankfurt/M
Telekontakte : Tel. 069 / 55 35 03, Fax 069/95518829 Handy 0175 817 85 11
E-Mail: brigitte.franke@hochspessartfreunde.net
Bankverbindung: Postbank Ffm IBAN DE17 50010060 000 3390607
Internetadresse : <http://www.hochspessartfreunde.net>