

**(Nordic-) Walking – Wallfahrt für Jedermann
am Sonntag, dem 11. Oktober 2009**



- **12.30 Uhr** Abfahrt mit dem Bus nach Bingen- Gaulsheim (Treffpunkt: Kirche Maria Himmelskron)
- Wanderung (insgesamt ca. 4 km) vom Rheinufer zur Rochuskapelle; je nach Wunsch kann die Strecke mit Stöcken oder walkend oder einfach „zu Fuß“ zurück gelegt werden.

Für Interessenten wird eine kurze Einführung in die Nordic – Walking – Technik angeboten; die Ausleihe von Stöcken für Kinder und Erwachsene ist möglich.

Unterwegs gibt es **besinnliche Elemente**, die zum Nachdenken anregen und spielerische Elemente für Kinder. Zum Abschluss feiern wir eine **Andacht** in der Rochuskapelle und gehen anschließend in das Hildegard – Forum (**Gaststube und Heilkräutergarten**). Das **Abendessen** dort kostet 7,50 Euro pro Person (zuzüglich Getränke). Von dort gemeinsamer Abmarsch bzw. direkter Zustieg in den Bus, je nach Kondition. Rückkehr: ca. **20.15 Uhr**

**Veranstalter: Martina und Thomas Kurz (Nordic Walking-Trainer),
Dorothea Klüsche-Hudson (Sportpädagogin),
Gemeindereferentin Susanne Sturm, Pfarrer Martin Weber**

Kostenbeitrag: **Erwachsene 10,00 Euro/ Kinder 5,00 Euro** (bitte bei der Anmeldung im Pfarramt Maria Himmelskron oder bei Sport – Kurz entrichten)

Wir freuen uns, wenn Sie an dieser besonderen Veranstaltung teilnehmen und erbitten Ihre Anmeldung bis spätestens **Mittwoch, den 23. September 2009**.

Anmeldung zur (Nordic-) Walking – Wallfahrt am 11.10.2009

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Bei Kindern bitte Alter angeben:

- Ich /Wir bringe(n) Stöcke mit.
- Ich /Wir benötige(n) ___ Paar Stöcke für folgende Körpergröße: _____
- Ich/ Wir gehe(n) ohne Stöcke.