

# Mädels Lauf-und Wander- Wochenende im Auerbachtal

Hier ein Inhaltlicher Plan für die Durchführung

## Freitag 11.03.2022

- 15:00 Uhr Anreise mit dem eigenen Auto oder Fahrgemeinschaften
- 16:30 Uhr Prolog: Auftaktlauf von ca. 7 km in verwunschenen Wäldern und an wilden Bächen; optional schneller Spaziergang
- 19:00 Uhr Abendessen, 3 Gänge Menü

## Samstag 12.03.2022

- 7:00 Uhr Wassergymnastik
- 8:00-9:00 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Langer Erlebnislauf auf dem Ilsepfad ca. 18 km oder Wanderung
- 15:30 Uhr Kräftigungsgymnastik mit Dehnen oder Wellness
- 18:30 Uhr Abendessen 4 Gänge Menü
- 19:30 Uhr Gespräche und Gesellschaftsabend
- Danach Ausklang

## Sonntag 13.03.2022

- 7:00 Uhr Wassergymnastik
- 8:00 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Vormittag Lauf ca. 12 km ; optional Wandern
- Danach allgemeine Abreise

Wir behalten uns vor, dass einige Programmpunkte zeitlich oder inhaltlich leicht verändert werden können.

Kosten für Halbpension(3-4 Gänge Menü) Lauf-, Wander- und Sportangebot:  
2 Ü im DZ pro Person 199,00 € , EZ 229,00 €  
Überweisung auf das Konto Sparkasse Siegen,  
IBAN:DE07460500010060004272,BIC: WELADED1SIE  
oder in Bar zum nächsten Trainingstermin.

