



## Gesundheitswanderung auf dem Lahnwanderweg

Am **Samstag, den 20. Oktober 2018** startet die 1. gemeinsame Gesundheitswanderung des **Lahn-Dill-Kreises** (Stabsstelle Tourismus) und der **Tourist-Info der Stadt Wetzlar**. Treffpunkt ist um **08:45 Uhr** am Neuen Rathaus, Ernst-Leitz-Straße 30, 35576 Wetzlar. Dort stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

Wandern ist mehr als nur durch die Landschaft gehen. Diese spezielle Mischung aus Naturerlebnis und Bewegung bietet kaum eine andere sportliche Betätigung. Richtiges Atmen und gezielte Dehnübungen steigern den gesundheitlichen Effekt zusätzlich. Petra Müller von der *Liebscher & Bracht Schmerztherapie* in Wetzlar begleitet die Gruppe auf ihrer Wanderung und zeigt unterwegs die richtigen Techniken.

Gewandert wird auf dem Lahnwanderweg von Wetzlar bis Braunfels. Die Strecke ist ca. 13 km lang. Die reine Gehzeit beträgt ca. 4 Stunden. Oliver Lauff, Wegepate, Stadtführer und Mitarbeiter des Lahn-Dill-Kreises führt die Wanderer an. Er begleitet die Gruppe auch während der Rückfahrt mit dem ÖPNV von Braunfels nach Wetzlar. Die Kosten für die Busfahrt sind von jedem Teilnehmer selbst zu tragen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Unterwegs wird gemeinsam gerastet. Bitte ausreichend Getränke und Pausensnack mitnehmen. Anmeldungen bitte an:  
Jutta Garth, Tel. 06441 407-1762, [jutta.garth@lahn-dill-kreis.de](mailto:jutta.garth@lahn-dill-kreis.de)

**Schöner Nebeneffekt** Alle Mitwanderer erhalten den druckfrischen Wanderpass des Lahnwanderweges. Hier ist Platz für insgesamt 19 Stempel. Genauso viele, wie es Etappenvorschläge für den 290 km langen Lahnwanderweg gibt. An diesem Tag können gleich die ersten beiden Stempel erwandert werden.

**Die Wanderung ist Teil der Aktion „8 Wochen 8 Stempel“ am Lahnwanderweg** Wer vom 15. September bis 11. Nov. 2018 mindestens 8 Stempel erwandert und seinen Wanderpass an den Lahntal-Tourismus-Verband sendet, nimmt am Gewinnspiel teil.





## MITMACHEN UND GEWINNEN

Sammeln Sie 8 Stempel auf dem **LAHNWANDERWEG** und gewinnen Sie ein komplettes Lahnwanderweg-Set und weitere attraktive Preise (Einsendeschluss: 15. November 2018).

Spielregeln und Infos finden Sie vor Ort in der Touristinformation oder unter: [www.lahnwanderweg.de](http://www.lahnwanderweg.de)

**Wanderpässe**  
gibt es hier!