

www.walking2nature.com



SaarbrückenWalks City-Tour «auf! atmen»

Dauer ca. 1,5 Stunden

Streckenlänge ca. 4 Kilometer

Nach einem intensiven Arbeitstag oder als willkommene Unterbrechung Ihrer Tagung im Kongresszentrum oder Hotel entführen wir Sie in die herrliche Natur mitten in der City Saarbrückens. Sportschuhe an, Smartphone aus: Natur einschalten, lautet das Motto!

Wir walken entlang der Saar am Bürgerpark vorbei, wechseln die Flussuferseite über die Messebrücke und kommen in den Wald. Neue Ausblicke auf die Landeshauptstadt begleiten uns im ersten Teil unseres Walks. Im wunderschönen Schanzenberg-Wald genießen wir die Natur, atmen tief durch und kehren erfrischt zurück. Während des Walks erfahren Sie allerhand Wissenswertes zu den Besonderheiten auf und an der Strecke; und wir legen immer wieder kurze Pausen für abwechslungsreiche Atem- und Entspannungsübungen ein. Wir bringen Sie erholt, motiviert und voller neuer Eindrücke zurück zum Ausgangspunkt.

Geführter Walk mit 2 zertifizierten Wanderführern

Kosten: 245 Euro

Wir passen die Tour gern Ihren Wünschen an.

www.walking2nature.com



GesundheitsWalk «Ein starker Rücken wird entzücken»

Dauer ca. 1,5 Stunden

Streckenlänge ca. 3,5 Kilometer

Sportschuhe anziehen und los geht's. Auf kürzestem Weg gehen wir in die Natur. Aufgewärmt führen wir hier gemeinsam Übungen für eine korrekte Körperhaltung durch, stärken dabei unsere Rückenmuskulatur und werden insgesamt beweglicher. Der weitere Weg führt uns auf schönen Wegen und Pfaden, oftmals durch Wälder. An schönen Plätzen lernen Sie weitere Übungen kennen oder wiederholen die bekannten. Künftig sollen Sie diese gerne auch in Ihren Alltag einbauen, z. B. beim morgendlichen Zähneputzen im Badezimmer. Ein Spiel zum Teambuilding rundet gegebenenfalls die Gesundheitswanderung ab.

Die frische Luft, der gemeinsame Sport, die Gespräche während des Walks und das angenehme Gefühl, etwas Gutes für Körper und Seele getan zu haben, lassen uns erfrischt und zufrieden zurückkehren.

Geführter Walk mit 2 zertifizierten Wanderführern

Kosten: 245 Euro

Wir passen die Tour gern Ihren Wünschen an.

www.walking2nature.com



ErlebnisWanderung «Grenzgänger Frankreich»

Zeitbedarf ca. 2,5 Stunden

Streckenlänge ca. 8 Kilometer [mittlere Streckenlänge]

Wir durchqueren das beliebte Naherholungsgebiet Saarbrückens, das „Almet“. Während der Wanderung spüren wir den Gedanken des Soldaten Wilhelm Kotterheidt beim Kampf um die Spicherer Höhen nach. Wir laufen über die grüne Grenze nach Frankreich und erfahren spannende und unterhaltsame Details rund um die Strecke. Wussten Sie zum Beispiel, was es mit den „Wertbäumen“ hier im Wald auf sich hat?

Die herrlichen Ausblicke auf Täler und Hügel an der Grenze zwischen Gewerbe, urbanem Leben und Wald entschädigen uns für die Anstrengungen beim Anstieg. Hier fühlt und erlebt man Europa mit jedem Atemzug!

Gerne empfehlen wir Ihnen zum Abschluss Ihrer Wanderung eine Gastronomie in der Nähe des Zielorts, denn Bewegung in der Natur macht hungrig und durstig!

Geführte Tour mit 2 zertifizierten Wanderführern

Kosten: 245 Euro

Wir passen die Tour gern Ihren Wünschen an.

www.walking2nature.com



FirmenSpecial | Betriebsausflug «Tempo, Team, Teufel – und ein Traum von Wald»

Zeitbedarf ab 3,5 Stunden

Streckenlänge ca. 12 Kilometer

Bei dieser längeren Wanderung erkunden wir die verborgenen Schätze des Saarbrücker Schanzenbergs. Auf einem schmalen Pfad können wir uns mit je einem Bein in Deutschland und in Frankreich fortbewegen. In kurzen Gehpausen präsentiert das walking2nature-Team kurzweilig und spannend Themen aus Natur und Kultur: die Geschichte der Saarbrücker Radrennbahn, das traurige Schicksal der Zwangsarbeiter in Saarbrücken oder die Bedeutung des Baumpilzes in der Medizin, um nur einige Beispiele unseres Repertoires zu nennen.

Bei aller Information lässt die Tour genügend Raum für Gespräche untereinander, man lernt sich besser kennen, diskutiert und lacht beim gemeinsamen Erleben. Und: Spiele unter Anleitung fördern den Teamgedanken und machen vor allem Spaß! Gerne empfehlen wir Ihnen zum Abschluss Ihrer Wanderung eine Gastronomie in der Nähe des Zielorts, denn Bewegung in der Natur macht hungrig und durstig!

Geführte Tour mit 2 zertifizierten Wanderführern

Kosten: 395 Euro

Wir passen die Tour gern Ihren Wünschen an.