

## Termine Hohe Schrecke — Übersicht 01. Januar bis 09. September 2024



### **Bewegung im schönsten Fitnessstudio der Welt – dem Wald**

Wanderung in Kombination mit Outdoor Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn. Geeignet auch für Senioren. Start 10.00 Uhr  
Treffpunkt: Ostramondra, Wanderparkplatz, ehemalige Gaststätte  
Strecke ca. 12 bis 15 km mit eingebauten Fitnessseinheiten Dauer: 4 – 5 Stunden Kosten: 10 EUR p.P. Fitnesstrainer im Gesundheitssport und Outdoor Coach Kathrin Seeger Anmeldung unter: Tel. 03635 482990 oder 01726586357, k.seeger1@freenet.de Weitere Termine ab 5 Personen auf Anfrage möglich.



### **03.08.2024 • 09:30 bis 12:00 Uhr**

#### **Natur ein Ort für Aktivitäten bis Entspannung – was immer man möchte (Bauernmarktwanderung)**

Treffpunkt: Hinteres Tor des Gutshof von Bismarck, Braunsroda  
Uhrzeit: 09:30 Uhr Länge & Dauer: etwa 6 km - ca. 2,5 Stunden  
Schwierigkeit mittel (entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und ggf. Stock empfohlen) Barrierefreiheit: nein Teilnehmergebühr: 7,00 €  
Im Rahmen des Bauernmarkt im Gutshof von Bismarck wird eine Wanderung in die Hohe Schrecke angeboten. Egal zu welcher Jahreszeit ist die Natur der Platz an welchem man seinen persönlichen Vorlieben nachgehen kann, um für sich selbst einen positiven Effekt erreichen zu können. Sei es mit sportlichen Aktivitäten, wie Joggen, Laufen oder Wandern oder einfach nur zum Entspannen. Ich erläutere die geltenden Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel des Naturschutz oder Nutzungsrechte, weise aber auch auf mögliche Gefahren hin. Während der gesamten Wanderung haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit Fragen zu stellen bzw. werden durch gezielte Fragen dazu animiert sich aktiv oder mit eigenem Wissen und Erfahrungen einzubringen. Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer Nico Ebeling



**15.08.2024 • 10:00 bis 14:30 Uhr**

**Bewegung im schönsten Fitnessstudio der Welt – dem Wald**

Wanderung in Kombination mit Outdoor Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn. Geeignet auch für Senioren. Start 10.00 Uhr  
Treffpunkt: Großmonra, am Sportplatz Strecke ca. 12 bis 15 km mit eingebauten Fitnessseinheiten Dauer: 4 – 5 Stunden Kosten: 10 EUR p.P. Fitnesstrainer im Gesundheitssport und Outdoor Coach Kathrin Seeger Anmeldung unter: Tel. 03635 482990 oder 01726586357, k.seeger1@freenet.de Weitere Termine ab 5 Personen auf Anfrage möglich.



**09.09.2024**

**10.09.2024**

**11.09.2024**

**12.09.2024**

**Drahtesel trifft ... Weingeist**

Fahradkultouren um Hohe Schrecke und Unstruttal Die Region der Hohen Schrecke, das Unstruttal und das Gebiet der goldenen Aue bieten viele kleine und große kulturgeschichtliche Besonderheiten, die entdeckt werden möchten. Auf unseren diesjährigen Fahrradtouren begeben wir uns auf die Spur des Weinbaus. Wir erkunden Weinberge und erfahren Interessantes rund um die Trauben, den Anbau und die Geschichte des Weinbaus. Selbstverständlich wird die ein oder andere Gelegenheit zum Probieren nicht fehlen. Teilnahme nur nach Anmeldung möglich, kostenpflichtig Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V. Kloster Donndorf, Tel.: 03 46 72 / 8 51 0, LHVHS@klosterdonndorf.de