



Kommen Sie mit
mir in die Natur
und entdecken Sie
auf ruhigen Wegen
die schönsten
Flecken im
Ostallgäu!

Mein Profil:

- Trainerin für Gesundheitssport (BLSV)
- Nordic-Walking-Trainerin
- Fahrtechnik-Trainerin für
Mountainbike und E-Bike
- Tourenleiterin

Ich biete Ihnen Genuss-Touren zu Fuß
oder mit dem E-Bike, individuell geplant
oder in der kleinen Gruppe.

Termine nach Vereinbarung

*E-Bikes können in unserer eigenen
Fahrradwerkstatt geliehen werden:*
www.andis-fahrradwerkstatt.de

Kontakt:
gesund&aktiv
Roswitha Hofmann



Schützenstraße 8, 87663 Lengenwang
Tel: 08364 / 986 2012
mobil: 0160 / 65 333 76
mail: hofmann.roswitha@t-online.de
www.genusstouren-allgaeu.de



gesund und aktiv
Roswitha Hofmann

*Genusstouren für alle
Naturbegeisterten*



E-Bike - Wandern - Entspannen

E-Bike / E-Mountainbike



Geführte E-Bike- und E-Mountainbike-Touren
abseits vielbefahrener Strecken

1/2 Tag (ca. 3 Std): € 35,00 p.P. (ab 5 Pers.)
individuelle Tour für 2 Personen: € 60,00 p.Pers.

1 Tag (5-6 Std): € 60,00 p.P. (ab 5 Pers.)
individuelle Tour für 2 Personen: € 95,00 p.Pers.
(incl. regionaler Brotzeit!)

Streckenlänge und Höhenmeter nach Absprache

Tourenbeispiele:

- Berge, Wasser und mehr:
Panorama-Radltour im Voralpenland (ca. 50km)
- mit dem E-Tourenrad rund um den Auerberg
(ca. 60km / 600 hm)
- Alm-Runde: mit dem E-Mountainbike
zur Einkehr auf die Alpe
- E-Bike Fahrtechniktraining für Einsteiger:
Angebote nach individueller Absprache

Wandern

Geführte Wanderungen im Voralpenland
auf ruhigen, wenig begangenen Wegen

1/2 Tag (ca. 3 Std): € 25,00 p.P. (ab 5 Pers.)
individuelle Tour für 2 Personen: € 60,00 p.Pers.
(incl. regionaler Brotzeit!)

1 Tag (5-6 Std): € 45,00 p.P. (ab 5 Pers.)
individuelle Tour für 2 Personen: € 90,00 p.Pers.
(incl. regionaler Brotzeit!)

Streckenlänge und Höhenmeter nach Absprache

Tourenbeispiele:

- auf stillen Wegen unterwegs im Moos
ca. 3 Std (leichte Wanderung)
- an der "wilden" Wertach
ca. 5 Std (leichte aber lange Wanderung)
- Panorama-Ausblicke im Voralpenland
ca 5 Std (mittelschwere Wanderung mit 500 hm)



Weitere Angebote



- Brain Walking - Wandern mit allen Sinnen
Lassen Sie sich überraschen, wie anregend
ein Spaziergang in der Natur für Körper und
Geist sein kann!
2 Std: € 25,00 p.P. (ab 4 Pers)
individuelles Angebot für 2 Pers. € 35,00 p.P.
- Entspannung in der Natur und im Wald
abschalten - durchatmen - genießen!
2 Std: € 25,00 p.P. (ab 4 Pers)
individuelles Angebot für 2 Pers.: € 35,00 p.P.
- Nordic-Walking-Kurse und Schnupperstunden
Schnupperkurs 90min: € 20,00 p.P. (ab 4 Pers)
individueller Kurs für 2 Personen € 35,00 p.P.
Stöcke können gegen Gebühr geliehen werden
- Nordic Fitness - mehr als nur Laufen
Nordic Walking kombiniert mit Fitness- und
Kräftigungseinheiten
Schnupperkurs 90min: € 20,00 p.P. (ab 4 Pers)
individueller Kurs für 2 Personen € 35,00 p.P.