



Caroline Elsaesser
Esa-Wanderleiterin T3

Gesund wandern
Bewegung-Atmung-Naturerleben

www.yoga-seetal.ch
hallo@yoga-seetal.ch
T 076 534 71 49



Wanderungen in Kooperation mit dem FVE für alle Interessierten:

Datum	Beschreibung	Start
Mi 25.02.26	Winterwanderung Melchsee-Frutt-Tannalpsee 9 km, +/-240 hm, 3 h, Kondition: mittel, Technik: leicht	Lenzburg Bhf. 7.50/18 Uhr
Mi 18.03.26 Fr 03.04.26	Fit in den Frühling: Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und gute Durchatmung trainieren. Wandern mit Übungen im Freien. Bei jedem Wetter!	Egliswil 9-11 Uhr
Mi 22.04.26	Kirschblüten-Wanderung: Fricktaler Chriesiwäg 10 km, +/-300hm, 3 h, Kondition: leicht, Technik: leicht	Egliswil ab 7.59/an 15.23
Mi 20.05.26	Weitblick: Auenstein-Gisliflue-Homberg-Biberstein 11 km, +/- 560 hm, 4 h, Kondition: mittel, Technik: leicht/mittel	Egliswil ab 8.00/an 15.23 Uhr
Mi 24.06.26	Schönheit der Bergblumen: Klewenalp- Blumenlehrpfad-Niederrickenbach 9,5 km, +270/-690 hm, 3 h, Kondition: mittel, Technik: mittel (steilere Passage bergab)	Lenzburg Bhf. 7.50/ 17 Uhr
Mi 29.07.26	Zauber der Bergseen: Rundwanderung zu den Murgseen ab/ bis Merlen 14,5 km, +/- 900 hm, 5 h 30, Kondition: schwer, Technik: mittel (T 2)	ÖV bzw. Pkw- Fahrt privat organisiert

Verpflegung aus dem Rucksack. Geeignete Wanderkleidung, Schuhe mit guter Profilsohle, evtl. Stöcke. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldung nur bei Caroline Elsaesser T 076 534 7149, jeweils 2 Tage vorher bis 17 Uhr. Kurzfristige Änderungen nach Wetterlage oder Verhältnissen möglich.