

---

# PRESSEINFORMATION

28. Mai 2025

## **Spaziertreffs „Bewegung und Begegnung“ in Gemünden und Karlstadt – Offene Treffen ohne Anmeldung**

Bewegung an der frischen Luft, nette Begegnungen und anregende Gespräche – das alles bieten die Spaziertreffs in Gemünden und Karlstadt. Die Initiative erfreut sich seit dem Start im April großer Beliebtheit: In Gemünden beteiligten sich bis zu 20 Personen, in Karlstadt etwa zehn Spazierfreudige unterschiedlichen Alters.

Die ersten vier Treffen wurden vom BRK-Selbsthilfebüro und dem Landratsamt Main-Spessart organisiert, begleitet und beworben. Ziel war es, einen unkomplizierten und nachhaltigen Rahmen für gemeinsame Bewegung zu schaffen. Die Idee kam an – so gut, dass der Spaziertreff nun eigenverantwortlich durch die Teilnehmenden fortgeführt wird.

### **Unkompliziertes Mitlaufen – ohne Anmeldung**

Das Konzept bleibt bewusst niedrighchwellig: Wer Zeit und Lust hat, kommt einfach zum Treffpunkt – ohne Anmeldung und ohne Verpflichtung. Die Gruppe legt die Strecke vor Ort gemeinsam fest; sie richtet sich nach den Möglichkeiten der Anwesenden. Voraussetzung ist lediglich die Fähigkeit, etwa eine Stunde gemütlich spazieren zu gehen. Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Getränk werden empfohlen.

### **Treffpunkte und Zeiten:**

- **Gemünden:** montags um 16:30 Uhr, Bushaltestelle vor dem Rathaus
- **Karlstadt:** mittwochs um 10:00 Uhr, Bahnhofplatz (Busbahnhofseite)

Der Spaziertreff ist offen für alle – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Gemeinsam in Bewegung zu sein, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das soziale Miteinander. Denn: Bewegung macht gemeinsam einfach mehr Spaß!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Medienkommunikation im Landratsamt Main-Spessart

Marktplatz 8  
97753 Karlstadt

Tel.: 0 93 53 / 793 – 13 09  
Fax: 0 93 53 / 793 – 73 09  
E-Mail: [Presse@Lramsp.de](mailto:Presse@Lramsp.de)  
DE-Mail [Poststelle@Lramsp.de-mail.de](mailto:Poststelle@Lramsp.de-mail.de)

