



FRITAG · 3. Oktober 2025

Flotte Waldrunde mit Stöcken

Nordic Walking macht Spaß und ist gesund

Treffpunkt:

15.00 Uhr

Parkplatz Platte
Beckenhofer Straße
66955 Pirmasens

Weglänge: ca. 8 Kilometer · leichte Tour

Dauer: ca. 2 Stunden

Leitung: Annette Wrobel
Nordic-Walking-Übungsleiterin

Erforderlich: Sportliche, witterungsangepasste Kleidung,
Nordic-Walking-Stöcke, Walking- oder Laufschuhe
und Kondition.



Die Vorzüge der Ausdauersportart Nordic Walking kennenlernen – diese Gelegenheit bietet der Auftakt der Pirminius Wander- und Erlebnistage. Die erfolgreiche Skilangläuferin und zertifizierte Nordic-Walking-Übungsleiterin Annette Wrobel bietet eine zirka zweistündige, leichte Tour an. Das fitnessorientierte Gehen mit speziellen Stöcken eignet sich für alle Altersgruppen, trägt zur ganzheitlichen Gesundheit bei und kann zu jeder Jahreszeit im Freien ausgeübt werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Nach einer kurzen Einführung ins Nordic Walking sowie einigen Technikübungen geht es auf die Strecke. Unterwegs wird in unterschiedlichem Gelände die jeweils richtige Technik gezeigt. Außerdem stehen zwischendurch Dehn- und Beweglichkeitsübungen auf dem Programm. Wenn möglich, bitte eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen. Es stehen nur einige Stöcke zum Ausleihen zur Verfügung.



Anmeldungen:
Stadtmarketing Pirmasens
Tel.: 06331 2394330 oder
E-Mail: tourismus@pirmasens.de



SAMSTAG · 4. Oktober 2025

Literaturgenuss mitten im Wald

Manuel Andrack liest aus seinen Wanderbüchern

Treffpunkt:

14.00 Uhr

Parkplatz Platte
Beckenhofer Straße
66955 Pirmasens

Weglänge: ca. 7 Kilometer mittelschwere Tour

Dauer: ca. 4 Stunden

Leitung: Klaus Schmidt erfahrener, naturbegeisterter Sportler und (Berg)-Wanderer

Erforderlich: Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung, Kondition, eventuell Sitzunterlage und Getränk für die Pausen.



Die Schönheiten des Waldes genießen und in den Pausen einem bekannten Autor zuhören, der aus seinen Büchern liest. Das bietet Tag zwei der Pirminius Wander- und Erlebnistage. Die rund vierstündige Tour führt zu vier Naturbühnen. Auf diesen wird Manuel Andrack aus seinen Wanderbüchern lesen. Der 60-Jährige wurde dem Fernsehpublikum durch die "Harald Schmidt Show" bekannt. Von 2000 bis 2007 war er als Nebenmann (Sidekick) von Harald Schmidt auf dem Bildschirm zu sehen, zuvor war er Redakteur der "Harald-Schmidt-Show". Seit 2008 lebt Andrack im Saarland und hat schon mehrere Bücher über das Thema Wandern geschrieben. Allerdings schreibt Manuel Andrack nicht nur über dieses Thema, er ist selbst ein leidenschaftlicher Wanderer. Die Teilnehmer der Tour, die von Klaus Schmidt geleitet wird, erleben den Autor also nicht nur bei seiner Lesung, sondern auch beim gemeinsamen Wandern.



Die traditionellen Pirminius Wander- und Erlebnistage sind eine Initiative des Stadtmarketing Pirmasens, unterstützt von den jeweiligen Wanderleitern und Übungsleitern.

PIRMASENSmarketing



SONNTAG · 5. Oktober 2025

Auf Entdeckungstour

Mit dem Förster im Wald

Treffpunkt:

10.00 Uhr

Parkplatz
Forsthaus Beckenhof

Dauer: 3 Stunden

Leitung: Revierförster
Martin Reinhard

Einkehr: im Anschluss im Forsthaus Beckenhof

Erforderlich: Wetterfeste Kleidung und Schuhe.



Eine Anmeldung ist erforderlich, da höchstens 30 Kinder und Jugendliche plus erwachsene Begleitung mitgenommen werden können. Das Betreten des Waldes erfolgt auf eigene Gefahr.

