



**FREITAG · 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.

**Melden Sie  
sich bitte an!**

**Anmeldungen:**  
Stadtmarketing Pirmasens  
Tel.: 06331 2394330 oder  
E-Mail: [tourismus@pirmasens.de](mailto: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 Redaktionsleiter 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.

**Melden Sie  
sich bitte an!**

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  
Natalie Hanß  
Forstamt Westrich
- Einkehr:** im Anschluss im Forsthaus Beckenhof
- Erforderlich:** Wetterfeste Kleidung und Schuhe.



Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren stehen zum Abschluss der Pirminius Wander- und Erlebnistage im Mittelpunkt. Bei der pädagogischen Waldführung erfahren sie viel über das Leben im Wald, über die Tiere, die Bäume und die anderen Pflanzen.

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

**Melden Sie  
sich bitte an!**

