



Fit for Family

Guten Tag,

als diplomierte Sportwissenschaftlerin entwickle und arrangiere ich vielseitige Programme zum Thema „Fitness und Genuss“. Ich bin ein „Sportgourmet aus Leidenschaft“ und würde mich freuen, wenn ich auch Ihnen ein paar sportliche Genussmomente servieren darf. Für Sie, als Gäste des Landhotels Espenhof, habe ich besondere Familien-Touren zusammengestellt. Lesen und wählen Sie selbst!

Radeln und Wandern

Rheinhessische Schweiz und Geistermühle

Route: Gesamtdauer ca. 4 Stunden
Radstrecke: 15 km (leicht), ca. 1 Stunde
Rundwanderweg: 5 km (mittel), ca. 1,5 Stunde
Führung „Geistermühle“: 1 Stunde

Besonderheiten: Abwechslungsreicher Familienausflug mit Wandern *und* Radfahren;
Aussichtsturm mit Picknick-Möglichkeit; Führung in der „Geistermühle“

Beschreibung: Sie werden im Espenhof abgeholt und erhalten in Armsheim Ihre Fahrräder, auf denen wir dann über Bornheim in ca. 30 Minuten nach Lonsheim gelangen.

Dort wird von den Rädern abgestiegen. Eine abwechslungsreiche Rundwanderung durch Rebfelder und Laubwald führt uns auf den Aussichtsturm an der Hemm. Ein herrlicher Ausblick belohnt unseren Aufstieg. Wer sich stärken möchte, kann dort ein Picknick in der Natur genießen (Tische vorhanden), bevor wir zurück zu den Rädern wandern.

Jetzt wird wieder aufgesattelt und ca. 30 Minuten gemütlich in die Pedale getreten – über Felder und landwirtschaftliche Nutzwege radeln wir durch Flonheim - wo Sie auf Anfrage noch eine Führung in der Geistermühle wahrnehmen können - zurück nach Armsheim.

Anmerkungen: Fragen Sie im Espenhof nach einem Picknick-Proviant!
Fahrradverleih (auch Elektroräder) und Helme auf Anfrage möglich.

Kosten: € 140,- bis max. 8 Personen
zzgl. € 24,- Führung Geistermühle
zzgl. € 15,- pro Rad und Helm
Zahlungsmöglichkeit bitte in bar vor Ort