

Liebe Mitglieder, auch in diesem Jahr findet wieder
unsere Männer-Auszeit statt!



Wann: vom 26. - 28. September 2025

Wo: Tagungshaus der EKH Martin-Niemöller, Am Eichwaldsfeld 3,
in 61389 Schmitten/Taunus (ca. 30 km nördlich von Frankfurt/Main)

Programm:

Am Freitag, 26. September 2025 reist ihr bis 18 Uhr an und checkt im Hotel ein.
(Für mit dem PKW anreisende Mitglieder sind ausreichend kostenfreie Parkplätze vorhanden und für die Bahnreisenden ist die Station Oberursel-Hohemark der Zielpunkt. Dort können wir euch abholen)

Nach dem Abendessen lassen wir die Arbeitswoche bei einem Glas Bier oder Wein entspannt ausklingen.

Samstag, 27. September 2025

Heute wird es sportlich. Nach dem Frühstück im Martin-Niemöller-Haus fahren wir mit dem Auto zum Fahrradverleih (ca. 10 km entfernt), holen die E-Bikes ab und fahren von dort gleich los. Ziel ist der Feldberg – mit 881 m Höhe die größte Erhebung im Taunus. Auf direktem Weg sind es ca. 8 km zu radeln. Wir

werden aber auf dem Weg zum Gipfel den einen oder anderen Abstecher zu nahegelegenen Sehenswürdigkeiten (z.B. Römerkastell am kleinen Feldberg) einplanen. Oben angekommen, geniessen wir die Aussicht und suchen uns einen schönen Platz fürs Picknick bzw. eine bewirtschaftete Hütte für unser Mittagessen.

Die Rückfahrt wird schneller erfolgen, da es erfahrungsgemäß bergab geht.

Nach Rückgabe der E-Bikes bei der Verleihstation fahren wir zurück ins Martin-Niemöller-Haus und gönnen uns etwas Ruhe.

Spätnachmittags brechen wir unter kundiger Führung zu einer kleinen Waldwanderung auf und werden mit den gesammelten Kräutern oder Harzen danach in traditioneller Manier im benachbarten Taunusgarten „Etwas für unsere Gesundheit“ (...mehr kann an dieser Stelle nicht verraten werden) herstellen.

Nach dem Abendessen gemütlicher Ausklang des Abends.

Sonntag, 28. September 2025

Nach dem gemeinsamen Frühstück steht unsere Gesundheit/Fitness im Fokus und wir schauen, was unsere Knochen noch hergeben.

Der Alltag aus Pflege und Arbeit ist anstrengend. Unser Gesundheitscoach wird uns in einem Workshop „Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse“ Übungen zur Selbsthilfe für Körper und Geist zeigen.

Nach dem Mittagessen im Martin-Niemöller-Haus fährt Ihr gestärkt nach Hause.

Zu guter Letzt noch ein paar organisatorische Hinweise:

Anmeldefrist: 8. August 2025 (Mindestteilnehmerzahl 6)

Preis für Mitglieder: € 50,00

Preis für Nicht-Mitglieder: € 90,00

Bitte um schnellstmögliche Anmeldung an schatzmeister@intensivkinder.de und Überweisung des Betrages auf das Konto bei der Volksbank Leonberg-Strohgäu (Verwendungszweck: Männer-Auszeit und Name des Teilnehmers)

IBAN: DE37 6039 0300 0064 0640 00

Infos bezüglich der individuellen Anreise (mit PKW oder Bahn) sowie Unverträglichkeiten beim Essen bitte bei der Anmeldung geben.