

# 6 Nordic Walktreffs

- » **Zertifizierte Trainer/innen**
- » **verschiedene Leistungsstufen, s.u.**
- » **Aufwärm-, Kraft- und Dehnprogramm**
- » **kostenloser Stockausleih**
- » **viel Spaß mit Gleichgesinnten**

Neu-Einsteiger/innen mit NW-Kenntnissen sind uns jederzeit herzlich willkommen!



## Treff-Termine

mit **Ausnahmen** an gesetzlichen **Feiertagen** und bei der **NW-Tour**, die an den Trefftagen stattfindet.

Weitere Ausnahmen sind infolge von Schlechtwetter, Trainerausfällen infolge Krankheit oder Urlaubsabwesenheiten möglich. Die Teilnehmer/innen werden aber i.d.R. rechtzeitig von uns informiert.

	SOMMER-Halbjahr ab 31.3. bis 25.10.19			WINTER-Halbjahr	
Tag	Start	Treffpunkt	Leistungs-Level	ab 27.10.19: Start	
Donnerstag	10:00 h	P Restaurant Heidberger Mühle, Ittental, Walder Str. 50, 42781 Haan	M) + F)*	10:00 h	
Freitag	10:00 h	P Wanderparkplatz Ohligser Heide, Engelsberger Hof, 42697 Solingen	L)*	10:00 h	
Sonntag	10:00 h	P Wanderparkplatz Ohligser Heide,	M/F)*	10:30 h	
Montag	14:30 h	P Wanderparkplatz Ohligser Heide	M)*	14:30 h	
<b>Neu</b> Dienstag	16:30 h	P Wanderparkplatz Ohligser Heide,	M)*	15:30 h	
Donnerstag	18:30 h	P Wanderparkplatz Ohligser Heide	M/F)*	18:30 h	
				Lichterlauf nur bis 12.12.19	
				Treffpunkt: Kleiner Waldparkplatz an der „Schlesischen Schänke“	

\* Gruppe/Level: L) = Langsam M)= Mittelschnell  
 F) = Flott M/F = mittelschnelles-flottes Tempo



### TREFFKARTEN (auch mit mehreren anwendbar)

- 5 Trainingseinheiten: 22,00 €
- 10 Trainingseinheiten: 40,00 €
- 20 Trainingseinheiten: 70,00 €
- 1 Teilnahme kostet: 5,00 €

Nach einem Jahr geben wir 10 % + nach zwei Jahren 20 % Rabatt.  
 Neu-Einsteiger/innen erhalten einmalig 20 % Rabatt.

Tipp: Treffkarte/Gutschein verschenken oder schenken lassen.

## Viel Spaß mit Nordic Walking im Sommerhalbjahr 2019

Der März bescherte uns mit den Stürmen „Eberhard“ und „Franz“ allerhand Turbulenzen, der April war warm und sonnig. Leider hält der Wonnemonat Mai nicht, was er verspricht. Niemand weiß, wie das Wetter wird, wir müssen es nehmen, wie es ist. Ein Training bei jeder Temperatur härtet ab, macht fit. Wir walken auch bei leichtem Regen. Bei starkem Dauerregen, Sturm oder großer Hitze fallen die Treffs leider aus.



Die Fotos zeigen einen kleinen Querschnitt unserer 2018er Treffs und Aktionen. Auch in diesem Jahr freuen wir uns wieder auf eine schöne Saison, in der wir mit dir/euch hoffentlich wieder viele Runden drehen können.



Wir bieten in der Woche sechs Treffmöglichkeiten, fünfmal in der Heide und einmal im Ittental. Sie finden regelmäßig statt. Wenn nicht, geben wir Bescheid.



Wir wünschen uns allen Gesundheit, gutes Wetter, viel Spaß und schöne Nordic Walking-Touren.



Liebe Grüße sendet das Betreuer-Team.

# Nordic Walking-Tour / Termine 2019

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder allen Gruppen Extra-Touren an.  
Diese finden an den jeweiligen Trefftagen statt.  
Das heißt, die Tourtermine ersetzen unsere regulären Treffs..

## Stadtwald- /Heide-WALK in Hilden

<b>Donnerstag,</b>	28.03., 10:30h	(M) + F)
<b>Montag,</b>	08.04., 14:30h	(M)
<b>Donnerstag,</b>	16.05., 18:30h	(M) + F)
<b>Freitag,</b>	24.05., 10:30h	(L)
<b>Sonntag,</b>	02.06., 10:30h	(M) + F)
<b>Dienstag,</b>	25.06., 16:30h	(M)
<b>Freitag,</b>	23.08., 10:30h	(L)
<b>Montag,</b>	02.09., 14:30h	(M)
<b>Donnerstag,</b>	12.09., 18:30h	(M) + F)

**Treffpunkt:** Parkplatz **Restaurant "12 Apostel"**, Elberfelder Str. 175, 40724 Hilden

**Anfahrt:** Von Ohligs, Bonnerstr. kommend in Richtung Hilden, geradeaus über die Hildener- und Walder Straße fahren; A3 unterqueren, dann rechts in die Oststr. einbiegen; geradeaus bis zur Elberfelder-Straße, rechts abbiegen, geradeaus bis zur Beschilderung „Waldbad“, links und wieder rechts auf den Parkplatz "12 Apostel" fahren.

**Ausklang:** Restaurant 12 Apostel



## Boltenheide-WALK

in Solingen-Gräfrath  
ca. 5 km Rundweg mit herrlichem Weitblick ins bergische Land

<b>Donnerstag,</b>	11.07., 10:30h	(M) + F)
<b>Dienstag,</b>	27.08., 16:30h	(M)

**Treffpunkt:** Kreuzung Roßkamperstr./Ehrenhainstraße/Dasnöckel, Wuppertal

**Anfahrt:** Von der Wuppertaler Straße (B224) auf die Roßkamperstr. fahren, rechts auf die Ehrenhainstraße abbiegen, dann direkt links oder rechts am Straßenrand parken (Stadtgrenze SG/Wuppertal)

**Ausklang:** Eiscafé „La Gelateria“

Bei strömendem Regen, Sturm, übermäßiger Hitze oder Unwetterwarnungen des Dt. Wetteramtes fallen unsere Treffs, Aktionen und Touren leider aus. Änderungen bleiben vorbehalten.  
Anmeldungen sind nicht erforderlich. Teilnahme: mit Treffkarte oder 5,00 € einzeln



## Zillertal-WALK

in Wuppertal-Cronenberg

**Sonntag, 29.9., 10:30h** (M) + F)  
ca. 5 km langer Wanderweg auf einem Industrie-Geschichtspfad „Historisches Gelpetal“. Dieser bietet viel Wissenswertes über die Region mit ihren Hammerwerken. Die Route führt uns bis zur Staumauer und um die Talsperre Wuppertal-Ronsdorf herum.



**Treffpunkt** Café/Restaurant Haus Zillertal, Zillertal 1, 42349 Wuppertal-Cronenberg

**Anfahrt** Über Kohlfurth bergauf Richtung Wuppertal-Cronenberg fahren. An der Kirche / Ampel links abbiegen Geradeaus auf der Hauptstraße weiterfahren. Hinter der **JET-Tankstelle** rechts abbiegen auf die Schulstraße, direkt in die Cronenfelderstraße abbiegen und auf die Zillertaler Straße fahren. Immer geradeaus bergab fahren bis zum Haus Zillertal.

**Ausklang:** Restaurant Haus Zillertal

## Termine

<b>Sonntag,</b>	31.03.,	10:00h	Beginn <b>Sommerhalbjahr</b>
<b>Sonntag,</b>	27.10.,	10:30h	Beginn <b>Winterhalbjahr</b>
<b>Donnerstag,</b>	31.10.,	18:30h	<b>Halloween-WALK</b> 
<b>Freitag,</b>	06.12.,	10:00h	<b>Nikolaus-Walk</b> 
<b>Montag,</b>	16.12.,	14:30h	<b>Letzter 2019er-Treff</b>
<b>Freitag,</b>	10.01.20,	18:30h	<b>Neujahrsfeier</b> in der „Schlesischen Schänke“

Die Nordic Walking-Tour und Aktionen richten sich an alle interessierten Treff-Teilnehmer/innen. Die Gruppen haben unterschiedliche Leistungslevel und sind entsprechend gekennzeichnet:  
\* Leistungslevel/Tempo: (L) = Langsam, (M) = Mittelschnell und (F) = Flott.

## Haftungsausschluss/Selbstverantwortung:

Risiken, die sich aus den Nordic Walking-Aktivitäten ergeben (Stürze o.a.) sind von der Haftung ausgeschlossen. Jede/r Teilnehmer/in trägt selbst die Verantwortung für ihr/ sein Handeln während der Tour. Er/sie versichert, dass er/sie den Veranstalter von diesbezüglichen Haftungsansprüchen freistellt.

