

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 **Nordic Walking-Tour**, die an den Trefftagen stattfindet. **Weitere Ausfälle wegen Ferienzeit: 29.3. bis 1.4. und vom 17. bis 27.5.**

WINTERHALBJAHR bis 18.03.16.

Bis dahin walken alle Gruppen in der Ohligser Heide zu den genannten Zeiten der Wintersaison.

Sommersaison ab 20.3. bis 28.10.16				Ab 30.10.16: Wintersaison	
	Start	Tag	Treffpunkte:	Leistungslevel	Start
vormittags	09:30 h	Donnerstag	P Restaurant Heidberger Mühle, Ittertall, Walder Str. 50, 42781 Haan	M) + F)*	10:00 h
	10:00 h	Freitag	P Wanderparkplatz Ohligser Heide, Engelsberger Hof, 42697 Solingen	L)*	10:00 h
	10:00 h	Sonntag	P Wanderparkplatz Ohligser Heide, Engelsberger Hof, 42697 Solingen	F)*	10:30 h
nachmittags	14:30 h	Montag	P Wanderparkplatz Ohligser Heide, Engelsberger Hof, 42697 Solingen	L) + M)*	14:30 h
	16:30 h	Dienstag	P Restaurant Heidberger Mühle, Ittertall, Walder Str. 50, 42781 Haan	F)*	15:30 h
abends	18:30 h	Donnerstag	P Wanderparkplatz Ohligser Heide, Engelsberger Hof, 42697 Solingen	F)*	18:30 h
				Lichterlauf mit Stirnlampen	

* Gruppe/Level: L) = Langsam M) = Mittel F) = Flott



TREFFKARTEN (auch mit mehreren anwendbar)

5 Trainingseinheiten: 22,00 € · 10 Trainingseinheiten: 40,00 €

20 Trainingseinheiten: 70,00 € · 1 Teilnahme kostet: 5,00 €

5 % Rabatt bei Vorlage der AboCard des Solinger Tageblatts.

Nach einem Jahr geben wir zusätzlich 10 % + nach zwei Jahren 20 % Rabatt.

NORDIC WALKING
SCHULE Pöllmann

Bewegung, Ausdauer + Spaß seit 2003



Dein persönliches Erfolgserlebnis für mehr Spaß, Beweglichkeit, Ausdauer & Kraft.

Bewegung an der frischen Luft tut gut und hält fit.

Wir freuen uns über deine / eure Treffteilnahme und wünschen dir / euch viel Spaß mit Nordic Walking. **Regelmäßiges Ausdauertraining** an der frischen Luft - auch wenn die Sonne mal nicht scheint, fördert die Gesundheit in vielerlei Hinsicht.

Die Fettverbrennung wird angekurbelt. Bei gleichzeitig ausgewogener Ernährung bringen wir die Pfunde zum Schmelzen. Weitere Pluspunkte: trainierte Muskeln schützen die Gelenke, Bandscheiben und das Herz. Wir stärken bei unserem Training die Sinne (Reaktion, Gleichgewicht und Orientierung). Das Immunsystem wird angekurbelt. Und auch der Psyche tut es sehr gut, sich mit netten Menschen in der Natur zu bewegen.

Regelmäßige Teilnahme zahlt sich also aus, nicht nur, was die Gesundheit angeht. Auch in diesem Jahr verlosen wir wieder in 2016 gekaufte Treffkarten. Zum Jahresende gibt es attraktive Preise zu gewinnen, woran sich Intersport Borgmann beteiligt. Auch Teilnahmen an regnerischen Tagen werden belohnt.

Wir haben uns auch dieses Jahr wieder einiges für dich / euch einfallen lassen, viele Aktionen und auch eine schöne Nordic Walkingtour an dreizehn Terminen. Diese findest du auf den Innenseiten. Wir wünschen dir / euch viel Spaß und eine schöne Saison.

Deine / eure NW-Trainer/innen Ilona, Doris, Uschi, Franz und Rolf.



Regenwetter: Kein Problem.
Du bekommst von uns einen

Regen-Bonus *

Prima, du kommst auch zum Nordic Walking, wenn es regnet. Das zahlt sich nicht nur für deine Gesundheit aus. Gegen Vorlage von drei Bonus-Karten ist eine Treff-Teilnahme umsonst, denn

Ausdaughtersport ist gesund und macht in der Gruppe bei jedem Wetter Spaß.

* wird allen Teilnehmer/innen zuteil, die bei leichtem Regen am Treff teilnehmen. Bedingung: Es regnet bei Eintreffen am Treffpunkt.

Deine vollen 2016er-Treffkarten werden zum Jahresende verlost.

Treue-Bonus

Regelmäßiges Ausdauertraining hält dich auf Dauer fit und gesund. Wir freuen uns über deine Teilnahme an unseren NORDIC WALKING-Treffs und möchten dich für deine Aktivität belohnen. Du kannst uns deine im Jahr **2016 gekauften und abtrainierten Treffkarten zurückgeben**. Wir sammeln sie und nehmen sie am Jahresende in eine **VERLOSUNG**. Intersport Borgmann und wir sponsern Preise. Es lohnt sich, mitzumachen und mit ein wenig Glück zu gewinnen.

INTERSPORT
BORGMANN

NORDIC WALKING SCHULE Pöllmann

Tannenstr. 7 - 42653 Solingen - Fon 0212- 65 36 90 + 0152 33959625
info@nordicwalking-kurse-treffs.de · www.nordicwalking-kurse-treffs.de

Tipp: Treffkarte / Kurs-Gutschein verschenken oder schenken lassen.



Nordic Walking-Tour 2016

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder allen Gruppen Extra-Touren an. Diese finden an den jeweiligen Trefftagen statt. Das heißt, die folgenden Tourtermine ersetzen unsere regulären Treffs. Änderungen bleiben vorbehalten. Anmeldungen sind nicht erforderlich. **Kosten: wie Treffteilnahme mit Karte oder 5 Euro einzeln.**

Heide-WALK Hilden Stadtwald-WALK

Freitag, L 18.03., 10:00h + 23.09., 10:00h

Dienstag, F 22.03., 15:30h

Donnerstag, F 28.04., 18:30h + 01.09., 18:30h

Montag, M+L 09.05., 14:30h + 05.09., 14:30h

Donnerstag, F+M 09.06., 09:30h

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: Einkehr ins Restaurant möglich.

Boltenheide-WALK in Solingen-Gräfrath

Sonntag, F+M 12.06., 10:00h

Dienstag, F 23.08., 16:30h

Donnerstag, F+M 08.09., 09:30h

Treffpunkt: Kreuzung Roßkamperstr./Ehrenhainstr./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: Einkehr ins **Eiscafé „La Gelateria“** möglich.



Von Glüder nach Ober- /Unterbürg + zurück F+M

Sonntag, 09. Oktober, 10:00h

Vom Parkplatz Glüder entlang der Wupper bis Schloss Burg.

Treffpunkt: Parkplatz Solingen-Glüder, Minigolfanlage

Anfahrt: von Solingen-City in Richtung Hästen, auf Bismarckstraße 1,3 km geradeaus, weiter Pfaffenberger Weg, rechts auf Balkhauser Weg (3,3 km) bis Glüder fahren.

Ausklang: Einkehr im **Restaurant „Wupperterrassen“** möglich.

Kniprath-WALK in Langenfeld/Monheim F+M

Sonntag, 01.05., 10:30h

Maien-Tour durch den schönen Kniprath Wald

Treffpunkt:

10:00h für **Mitfahrmöglichkeit:**
am Verwaltungsgebäude SG, Parkplatz Bonnerstraße 100

10:30h **Start:** Baumberger Str. 88, 40764 **Langenfeld (oberhalb der Wasserski-Anlage)**

Anfahrt: Von Solingen, Bonner Straße kommend in die Haus-Gravener Str. (Segelfluggelände) Richtung Langenfeld bis zur Kreuzung Schneiderstr. Hier links abbiegen bis zur Kreuzung Winkelsweg. Rechts abbiegen in Richtung Baumberg-Monheim (A59). Autobahn überqueren und links abbiegen zur Wasserski-Anlage und hier parken.

Ausklang: Einkehr Restaurant „Seehaus“ möglich; bei schönem Wetter im Biergarten, direkt an der Wasserskianlage.



Die 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** Mittel **F** Flott

Termine und Aktionen

SO 20.03. 10:00 h „Frühlingserwachen“ F
mit selbst zubereitetem Buffet



SO 30.10., 10:30 h Start ins Winterhalbjahr F
mit selbst zubereitetem Buffet

FR 25.11., 19:00 h Weihnachtsfeier in der Heidberger Mühle



DI 06.12., 15:30 h Nikolaus-Walk im Ittertal **F**



DI 20.12., 15:30 h Letzter 2016er-Treff im Ittertal **F**

SO 08.01.17, 10:30h Start 2017er-Treffs F
in der Ohligser Heide



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.

Bei strömendem Regen, Sturm, Gewitter oder abnormer Hitze fallen die Aktionen und Treffs leider aus.