

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.

In den Ferien fallen die Treffs aus:

Osterferien: 09.-21. April / Sommerferien: 23. Juli-04. August / Herbstferien: 22.-27. Okt.

Sommersaison ab 26.3. bis 27.10.17					Ab 29.10.17: Wintersaison
	Tag	Start	Treffpunkt	Leistungs-Level	Start
vormittags	Donnerstag	10:00 h	P Restaurant Heidberger Mühle, Ittertal, 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, Engelsberger Hof, 42697 Solingen	M/F)*	10:30 h
nachmittags	Montag	14:30 h	P Wanderparkplatz Ohligser Heide Engelsberger Hof, 42697 Solingen	L) M) F)*	14:30 h
	Dienstag	15:30 h	P Restaurant Heidberger Mühle, Ittertal Walder Str. 50, 42781 Haan	M/F)*	15:30 h
abends	Donnerstag	18:30 h	P Wanderparkplatz Ohligser Heide Engelsberger Hof, 42697 Solingen	M/F)*	18:30 h Lichterlauf Treffpunkt: Kleiner Waldparkplatz a.d. „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 €
 5 % Rabatt bei Vorlage der AboCard des Solinger Tageblatts (nur bis 30.6.17)
 Nach einem Jahr geben wir zusätzlich 10 % + nach zwei Jahren 20 % Rabatt.

Tipp: Treffkarte / Gutschein verschenken oder schenken lassen.



Gute Vorsätze für ein gutes gesundes Jahr 2017

Mit dem neuen Jahr sind sie wieder da: die **guten Vorsätze**. An oberster Stelle steht bei vielen Menschen nach wie vor, sich mehr zu bewegen und **mehr Sport zu treiben**. Der März bescherte uns im Gegensatz zum April gute Bedingungen. Wir starteten in die neue Saison. Die Wege sind gut begehbar, und viele nehmen an unserem **regelmäßigen Sportangebot** teil. Und die ist wichtig, die Regelmäßigkeit, denn sonst kommt man schnell wieder raus und die Stöcke stehen über kurz oder lang im Keller. Und das wäre doch sehr schade. Denn Nordic Walking ist der ideale Ausdauer-Sport.

Gut ist es, sich das Ziel zu setzen, mindestens einmal in der Woche mit zu trainieren. Dafür bieten wir insgesamt sechs Treff-Möglichkeiten. Wenn der eine Tag mal nicht passt, kann man auch an einem anderen Tag mitmachen. Es spricht viel dafür, **Sport im Freien zu treiben**, denn das hält graue Zellen fit. Der Körper härtet ab und ist **gegen Krankheits-erreger widerstandsfähiger**. Erkältungen haben dadurch weniger Chancen. Durch Kälte und Regen wird man nicht krank, Auslöser sind Bakterien und Viren. Wir können uns durch Funktionswäsche, die wind- und wasserdicht ist, schützen. Hat uns eine Erkältung oder sogar Grippe dennoch erwischt, ist es ratsam, diese gut auszukurieren und in dieser Zeit keinen Sport zu treiben. Dadurch geben wir dem Körper Gelegenheit, die Krankheit vollständig auszuheilen. Tun wir das nicht, können sich Erreger schlimmstenfalls im Herzmuskel vermehren und für entzündliche Reaktionen sorgen.

Auch dieses Jahr bieten wir wieder eine **Nordic Walking-Tour**. Die Aktion „**Rückgabe der Treffkarten**“ fällt leider aus. Eine weitere **ÄNDERUNG**: Wir haben die „Marktpartnerschaft“ mit dem Solinger Tageblatt aufgekündigt, da sie für uns einseitig verlief. Deshalb fällt der Rabatt von 5 % bei Vorlage der AboCard ab 1.7.17 leider weg.

Wir freuen uns auf ein schönes neues Trainingsjahr, viel Spaß und Erfolg und über deine Teilnahme. Zusammen trainiert es sich besser. Also: **Schuhe an, Jacke an und raus** - der Gesundheit zuliebe. Viel Spaß wünscht euch euer Nordic Walking Betreuer-Team.

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



Nordic Walking-Tour 2017

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.



Stadtwald- / Heide-WALK in Hilden

Dienstag, 14.03., 15:30h
Freitag, 17.03., 10:30h
 18.08., 10:30h
Donnerstag, 23.03., 10:00h
Montag, 24.04., 14:30h
 04.09., 14:30h
Donnerstag, 11.05., 18:30h
 21.09., 18:30h
Sonntag, 08.10., 10:30h



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, 21.05., 10:30h
Donnerstag, 10.08., 10:00h
Dienstag, 29.08., 15:30h



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.

Termine und Aktionen

SO 26.03. 10:00 h „Frühlingserwachen“/Beginn Sommerhalbjahr mit selbst zubereitetem Buffet

FR 27.10., 19:00 h „Großer Nordic Walker-Treff“/Ende Sommerhalbjahr
Legere Zusammenkunft im Restaurant „Heidberger Mühle“

SO 29.10., 10:30 h **Start ins Winterhalbjahr**

DI 19.12., 15:30 h **Letzter 2017er-Treff**

MO 08.01.18, 14:30 h **Start 2018er-Treffs**
in der Ohligser Heide



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.

Bei strömendem Regen, Sturm, übermäßiger Hitze bzw. Unwetterwarnungen des Dt. Wetteramtes fallen die Aktionen und Touren leider aus. Änderungen bleiben vorbehalten. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

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.

Regen-Bonus *

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

Ausdauersport 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.



Wir trainieren auch bei „mittelprächtigem“ Regen und belohnen die „Unentwegten“ mit sogenannten „Regenbonus-Karten“.

Wir haben es schon oft erlebt, dass es sehr nach Regen aussah oder vorhergesagt wurde. Das traf dann aber gar nicht ein und wir konnten wunderbar Nordic Walken. Für den Fall, dass sich die Schleusen unterwegs doch öffnen, so schützt uns unsere regensichere Kleidung. Und wir kommen glücklich nach Hause und fühlen uns pudelwohl. Also akzeptiert das Wetter am besten so wie es ist. Auch wolkenverhangen nehmen wir UV-Strahlen und somit Vitamin D auf. Das ist u.a. ein natürlicher Blutdrucksenker.