

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.

Sommersaison ab 8.4. bis 26.10.18					Ab 28.10.18: Wintersaison
	Tag	Start	Treffpunkt	Leistungs-Level	Start
vormittags	Donnerstag	10:00 h	P Restaurant Heidberger Mühle, Ittertall, 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)*	14:30 h
	Dienstag	15:30 h	P Restaurant Heidberger Mühle, Ittertall Walder Str. 50, 42781 Haan	M*)	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 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 zusätzlich 10 % + nach zwei Jahren 20 % Rabatt.

Tipp: Treffkarte / Gutschein verschenken oder schenken lassen.



NORDIC WALKING
SCHULE Pöllmann
Bewegung, Ausdauer + Spaß seit 2003

Alles Gute für die Saison 2018

Das neue Jahr hat begonnen und uns mit dem Orkan „Friederike“ allerhand Turbulenzen beschert. Dann kehrte im Februar der Winter ein mit frostigen Temperaturen und ganz Deutschland litt unter einer großen Erkältungs- und Grippewelle.

Nichts desto trotz freuen wir uns auf ein schönes Jahr mit dir / euch. Es tut gut, im Wald zu walken, die frische Luft einzusatmen und zu entspannen. In netter Gesellschaft macht das besonderen Spaß. Man kann die Natur beobachten und sieht die Veränderungen der Jahreszeiten. Ist es jetzt noch Winter, so freuen wir uns auf die Frühlingsboten und das erste Grün.

Mit Nordic Walking halten wir uns fit. Der Körper ist ganzheitlich in Bewegung. Dadurch lassen sich u.a. überschüssige Pfunde reduzieren. Die Ergebnisse einer Studie mit 120 Probanden belegte folgendes: Die Teilnehmer bewegten sich im Alltag normalerweise kaum. Nun absolvierten 40 von ihnen dreimal pro Woche Krafttraining, 40 machten ein Ausdauertraining und die restlichen 40 beides.

Es zeigte sich, dass diejenigen, die Ausdauertraining betrieben, am meisten Körperfett verloren. Zudem investierten sie pro Woche nur 113 Minuten in den Sport. Diejenigen, die Kraftsport betrieben, benötigten zwar 180 Minuten, der Fettverlust war aber deutlich geringer. In der dritten Gruppe wurde nicht mehr Fett abgebaut als in der Ausdauergruppe.

Schuhe an, Jacke an und raus - der Gesundheit zuliebe.

Es reicht also, zweimal die Woche eine Stunde Ausdauersport zu betreiben, um Muskeln zu trainieren, überschüssige Pfunde loszuwerden und fit zu bleiben. Wir bieten insgesamt sechs Treff-Möglichkeiten. Wenn der eine Tag mal nicht passt, kann man auch an einem anderen Tag mit trainieren.

Wir freuen uns auf ein schönes neues Trainingsjahr, viel Spaß und Erfolg und über deine Teilnahme. Zusammen trainiert es sich besser.

Viel Spaß wünscht euch euer Betreuer-Team.

© Ilona Pöllmann 3/18

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 Termine 2018

Stadtwald- / Heide-WALK in Hilden

Donnerstag,	15.03., 10:00h	M) + F)
Dienstag,	20.03., 15:30h	M)
Montag,	23.04., 14:30h	L) + M)
Donnerstag,	03.05., 18:30h	M)
Freitag,	11.05., 10:30h	L)
Freitag,	17.08., 10:30h	L)
Montag,	03.09., 14:30h	L) + M)
Donnerstag,	13.09., 18:30h	M)
Sonntag,	07.10., 10:30h	M)

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.

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..

Teilnahme: mit Treffkarte oder 5,00 € einzeln

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.



Boltenheide-WALK in Solingen-Gräfrath

Sonntag,	03.06., 10:30h	M) + F)
Donnerstag,	09.08., 10:30h	M) + F))
Dienstag,	28.08., 15:30h	M)

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

Sonntag,	08.04., 10:00h	Beginn Sommerhalbjahr
Sonntag,	21.10., 10:00h	Ende Sommerhalbjahr
Sonntag,	28.10., 10:30h	Beginn Winterhalbjahr
Donnerstag,	06.12., 10:00h	Nikolaus-Walk
Dienstag,	18.12., 15:30h	Letzter 2018er-Treff

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.

