



bleib fit - mach mit
im WALKING-TREFF



Walktreff

mit DLV-Qualitätssiegel SEHR GUT

Jeden Mittwoch in der Ohligser Heide

Sommerhalbjahr: 17.50 Uhr ab 20.03. bis 09.10.19

P Verwaltungsgebäude, Bonner Straße 100, 42697 Solingen

Winterhalbjahr 15.30 Uhr ab 16.10.19 bis 11.03.20

P Rest. „Schlesische Schänke“, Engelsberger Hof, 42697 Solingen

KOMMEN UND MITMACHEN

Auch in diesem Jahr bieten wir dir wieder ein regelmäßiges Ausdauertraining mit unseren ehrenamtlich tätigen, zertifizierten Betreuer/innen an. In der langsamen Gruppe walken wir ca. 4,8 km, in der mittelschnellen ca. 5,4 km und in der flotten ca. 5,8 km. Der Treff fällt nur an Feiertagen, bei schlechten Wetterbedingungen wie Starkregen, Sturm, Gewitter, Hitze ab 30°C sowie bei Unwetterwarnungen des dt. Wetterdienstes aus. Alle Aktionen und Termine findest du auf der Rückseite, aber auch auf unserer Homepage. Über deine / eure Teilnahme freuen wir uns.

Viel Spaß in unserem

FIT PER WALKING-Treff

Ltg. Ilona Pölmann Tel. 0212-653690 info@fit-per-walking.de www.fit-per-walking.de



TERMINE 2019

(bitte notieren)

MI 20.03. 17.50 Uhr **Beginn Sommerhalbjahr** mit selbstgemachtem Buffet. Verwaltungsgebäude, (P) Bonnerstr. 100 + Langhansstr. 6

Ausgabe von Walkingtreff-Pässen (Schutzgebühr: 1 €). Jeder nimmt an einer Verlosung teil, der bis zum 09. Oktober 16 Mal mit gewalkt ist und 16 Stempel erreicht hat.

MI 01.05.. 14.30 Uhr **1. MAI-Walk/Wanderung SPONSOREN-WALK** im Stadtwald, Hilden Parkplatz „12 Apostel“, Elberfelder Str. 175, 40724 Hilden zugunsten Dt. Kinderkrebshilfe, Startgeld 3,00 € p.P.

MI 12.06. 17.50 Uhr **SommerWalk** mit selbst hergestelltem Buffet.

MI 21.08. 17.50 Uhr **DLV Walkingabzeichen-Abnahme** Stufe 2 (eine Stunde walken) und Stufe 3 (zwei Stunden Walken). Das Abzeichen wird in Form eines Passes (1,00 €) sowie Anstecknadel und/oder Aufnäher verliehen (je 1,50 €) und kann bei der Krankenkasse für „Bonuspunkte“ angegeben werden.

MI 09.10. 17.50 Uhr **15jähriges Treff-Jubiläum + Ende des Sommerhalbjahres** mit selbst hergestelltem Buffet.

MI 16.10. 15.30 Uhr **Beginn Winterhalbjahr** „Schlesische Schänke“ (P), Engelsberger Hof, SG-Ohligs

MI 11.12. 17.00 Uhr **Weihnachtsfeier** im Restaurant „Schlesische Schänke“, Engelsberger Hof, 42697 Solingen

MI 18.12. 15.30 Uhr **Letzter 2019er-Treff** „Schlesische Schänke“ (P), Engelsberger Hof, SG-Ohligs

TERMINE: 29.5., 26.6., 31.7., 28.8. + 25.9. **STAMMTISCH** Restaurant „Schlesische Schänke“ im Anschluss an den Treff; bei schönem Wetter im Biergarten

Haftungsausschluss/Selbstverantwortung:

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

Mit frdl. Unterstützung:

BARMER

**INTERSPORT
BORGSMANN**