



*bleib fit - mach mit
im WALKING-TREFF*



Walktreff

mit DLV-Qualitätssiegel SEHR GUT

Jeden Mittwoch in der Ohligser Heide

Sommerhalbjahr: 17.50 Uhr ab 18.03. bis 07.10.20

P Verwaltungsgebäude, Bonner Straße 100, 42697 Solingen

Winterhalbjahr 15.30 Uhr ab 14.10.20 bis 10.03.21

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. 4,4 km, in der mittelschnellen ca. 5,4 km und in der flotten ca. 5,8 km. Der Treff fällt nur an Feiertagen, bei schlechtem Wetter 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 Pöllmann Tel. 0212-653690 info@fit-per-walking.de www.fit-per-walking.de

Mit frdl. Unterstützung:

BARMER

**INTERSPORT
BORGSMANN**

TERMINE 2020

(bitte notieren)

MI 18.03. 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 07. Oktober 16 Mal mit gewalkt ist und 16 Stempel erreicht hat.

SA 04.04. 14.30 Uhr

Stadtwald-SPONSOREN-WALK in Hilden
Parkplatz „12 Apostel“, Elberfelder Str. 175, 40724 Hilden
zugunsten Dt. Kinderkrebshilfe, Startgeld 3,00 € p.P.

MI 15.07. 17.50 Uhr

SommerWalk mit selbst hergestelltem Buffet.

MI 19.08. 17.50 Uhr



60 Minuten
Walken ohne Pause
Tempo beliebig

DLV Walkingabzeichen-Abnahme
Stufe 2 (eine Stunde 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 07.10. 17.50 Uhr

16jähriges Treff-Jubiläum + Ende des Sommerhalbjahres
mit selbst hergestelltem Buffet.

MI 14.10. 15.30 Uhr

Beginn Winterhalbjahr
„Schlesische Schänke“ (P), Engelsberger Hof, SG-Ohligs

MI 09.12. 17.00 Uhr

Weihnachtsfeier im Restaurant „Schlesische Schänke“,
Engelsberger Hof, 42697 Solingen

MI 16.12. 15.30 Uhr

Letzter 2020er-Treff
„Schlesische Schänke“ (P), Engelsberger Hof, SG-Ohligs



STAMMTISCH Restaurant „Schlesische Schänke“
im Anschluss an den Treff; bei schönem Wetter im Biergarten;
bei Regen fahren wir ohne Training direkt zum Stammtisch.
TERMINE: 29.4., 27.5., 24.6., 29.7., 26.8. und 30.9.2020

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.