

# Terminplanung 2018

## KURSE

Nordic Walking Anfängerkurs ●		Kurs Laufen für Anfänger		Single Sport Schnupperstunde		Kurs Indian Balance		Kurs ● Bewegen statt Schonen		Kurs RückenTraining	
Staffel 1	Montag 19:00 Uhr 8. Januar – 12. März	Staffel 1	Dienstag 9:30 Uhr 9. Januar – 27. März	1.	Sonntag 10:00 Uhr 25. Februar + 4. März	1.	Montag 18:00 / 19:15 Uhr 10. Januar – 21. März	1.	Montag 18:00 / 19:15 Uhr 8. Januar – 12. März	1.	Montag 18:00 / 19:15 Uhr 8. Januar – 12. März
	Donnerstag 9:30 Uhr 11. Januar – 15. März		Mittwoch 19:00 Uhr 10. Januar – 28. März		2.		Sonntag 10:00 Uhr 24. Juni + 1. Juli		2.		Montag 18:00 / 19:15 Uhr 2. Mai – 11. Juli
Staffel 2	Montag 19:00 Uhr 9. April – 11. Juni	Staffel 2	Dienstag 19:00 Uhr 10. April – 26. Juni	3.	Sonntag 10:00 Uhr 2. September + 9. September	3.	Montag 18:00 / 19:15 Uhr 29. August – 10. Oktober	3.	Montag 18:00 / 19:15 Uhr Info folgt	3.	Montag 18:00 / 19:15 Uhr Info folgt
	Mittwoch 16:30 Uhr 11. April – 13. Juni		Mittwoch 9:30 Uhr 11. April – 27. Juni		4.		Montag 18:00 / 19:15 Uhr 7. November – 19. Dezember				
	Donnerstag 9:30 Uhr 12. April – 14. Juni		Donnerstag 19:00 Uhr 12. April – 28. Juni								
Staffel 3	Montag 19:00 Uhr 18. Juni – 20. August	Staffel 3	Dienstag 19:00 Uhr 3. Juli – 18. September								
	Mittwoch 16:30 Uhr 20. Juni – 22. August		Mittwoch 9:30 Uhr 4. Juli – 19. September								
	Donnerstag 9:30 Uhr 21. Juni – 23. August		Donnerstag 19:00 Uhr 5. Juli – 20. September								
Staffel 4	Montag 19:00 Uhr 10. September – 12. November	Staffel 4	Dienstag 19:00 Uhr 25. September – 11. Dezember								
	Mittwoch 16:30 Uhr 12. September – 14. November		Mittwoch 9:30 Uhr 26. September – 12. Dezember								
	Donnerstag 9:30 Uhr 13. September – 15. November		Donnerstag 19:00 Uhr 27. September – 13. Dezember								



● Roter Punkt:  
Krankenkassenzuschuss  
bis zu 100 % möglich!

## DAUERANGEBOTE - TRAININGSTERMINE

Nordic Walking Training		Laufen Training Genussläufer		Fit for you		Single Sport		Wanderungen		„Guët Gaon“ Kurzwanderungen	
Montag	9:00 Uhr	Dienstag	19:00 Uhr	Mittwoch	9:30 Uhr	Sonntag	10:00 Uhr	Sonntag	28. Januar	Samstag	13. Januar
Dienstag	19:00 Uhr	Donnerstag	19:00 Uhr					Sonntag	11. Februar	Samstag	17. März
Mittwoch	16:30 Uhr							Sonntag	4. März	weitere Termine folgen	
Donnerstag	9:00 Uhr							Sonntag	15. April		
Donnerstag	19:00 Uhr							Sonntag	10. Juni		
Freitag	10:00 Uhr							Sonntag	8. Juli		
								weitere Termine folgen			

## SONSTIGES

Vereinsveranstaltungen		Läufe - Wettbewerbe		Vereinsferien	
20. März	After Training	6. September (?)	AOK-Lauf	Ostern	26. März – 8. April 2018
13. April	Jahreshauptversammlung	8. September	Uentropfer Herbstlauf	Sommer	30. Juli – 26. August 2018
30. Mai	10 Jahre Walking Club Hamm	16. September	Schlösserlauf	Herbst	15. Oktober – 28. Oktober 2018
Mai / Juni	Besichtigung Schloss Heessen	3. November	Westerwinkellauf	Weihnachten	24. Dezember 2018 – 6. Januar 2019
16. September	Schlösserlauf				
25. September	After Training				
30. November	Grünkohlessen				
???	Kurparkbegehung				