

# Terminplanung 2018

## KURSE

| Nordic Walking Anfängerkurs ● |   | Kurs Laufen für Anfänger |  | Single Sport Schnupperkurse |  | Kurs Indian Balance |  | Kurs ● Bewegen statt Schonen |  | Kurs RückenTraining |  |
|-------------------------------|---|--------------------------|--|-----------------------------|--|---------------------|--|------------------------------|--|---------------------|--|
| Staffel 1                     | Montag 19:00 Uhr<br>8. Januar – 12. März            | Staffel 1                | Dienstag 9:30 Uhr<br>9. Januar – 27. März            | 1.                          | Sonntag 10:00 Uhr<br>25. Februar + 4. März       | 1.                  | Mittwoch 18:00 / 19:15 Uhr<br>10. Januar – 21. März      | 1.                           | Montag 18:00 / 19:15 Uhr<br>8. Januar – 12. März | 1.                  | Montag 17:30 / 19:00 Uhr<br>8. Januar – 12. März |
|                               | Donnerstag 9:30 Uhr<br>11. Januar – 15. März        |                          | Mittwoch 19:00 Uhr<br>10. Januar – 28. März          |                             | 2.   |                     | Sonntag 10:00 Uhr<br>24. Juni + 1. Juli                  |                              | 2.   |                     | Mittwoch 18:00 / 19:15 Uhr<br>2. Mai – 11. Juli  |
| Staffel 2                     | Montag 19:00 Uhr<br>9. April – 11. Juni             | Staffel 2                | Dienstag 19:00 Uhr<br>10. April – 26. Juni           | 3.                          | Sonntag 10:00 Uhr<br>2. September + 9. September | 3.                  | Mittwoch 18:00 / 19:15 Uhr<br>29. August – 10. Oktober   | 3.                           | Montag 18:00 / 19:15 Uhr<br>Info folgt           | 3.                  | Montag 17:30 / 19:00 Uhr<br>Info folgt           |
|                               | Mittwoch 16:30 Uhr<br>11. April – 13. Juni          |                          | Mittwoch 9:30 Uhr<br>11. April – 27. Juni            |                             | 4.   |                     | Mittwoch 18:00 / 19:15 Uhr<br>7. November – 19. Dezember |                              |  |                     |  |
|                               | Donnerstag 9:30 Uhr<br>12. April – 14. Juni         |                          | Donnerstag 19:00 Uhr<br>12. April – 28. Juni         |                             |  |                     |  |                              |  |                     |  |
| Staffel 3                     | Montag 19:00 Uhr<br>18. Juni – 20. August           | Staffel 3                | Dienstag 19:00 Uhr<br>3. Juli – 18. September        |                             |  |                     |  |                              |  |                     |  |
|                               | Mittwoch 16:30 Uhr<br>20. Juni – 22. August         |                          | Mittwoch 9:30 Uhr<br>4. Juli – 19. September         |                             |  |                     |  |                              |  |                     |  |
|                               | Donnerstag 9:30 Uhr<br>21. Juni – 23. August        |                          | Donnerstag 19:00 Uhr<br>5. Juli – 20. September      |                             |  |                     |  |                              |  |                     |  |
| Staffel 4                     | Montag 19:00 Uhr<br>10. September – 12. November    | Staffel 4                | Dienstag 19:00 Uhr<br>25. September – 11. Dezember   |                             |  |                     |  |                              |  |                     |  |
|                               | Mittwoch 16:30 Uhr<br>12. September – 14. November  |                          | Mittwoch 9:30 Uhr<br>26. September – 12. Dezember    |                             |  |                     |  |                              |  |                     |  |
|                               | Donnerstag 9:30 Uhr<br>13. September – 15. November |                          | Donnerstag 19:00 Uhr<br>27. September – 13. Dezember |                             |  |                     |  |                              |  |                     |  |



● Roter Punkt:  
Krankenkassenzuspruch  
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 |                              |           |             |          |              |           |             |             | weitere Termine folgen      |            |                        |
| Freitag                 | 10:00 Uhr |                              |           |             |          |              |           |             |             |                             |            |                        |

## SONSTIGES

| Vereinsveranstaltungen |                              | Läufe - Wettbewerbe |                      | Vereinsferien |                                    |
|------------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|------------------------------------|
| 20. März               | After Training               | 6. September (?)    | AOK-Lauf             | Ostern        | 26. März – 8. April 2018           |
| 13. April              | Jahreshauptversammlung       | 8. September        | Uentroper Herbstlauf | Sommer        | 30. Juli – 26. August 2018         |
| Mai / Juni             | Besichtigung Schloss Heessen | 16. September       | Schlösserlauf        | Herbst        | 15. Oktober – 28. Oktober 2018     |
| 16. September          | Schlösserlauf                | 03. November        | Westerwinkellauf     | Weihnachten   | 24. Dezember 2018 – 6. Januar 2019 |
| 25. September          | After Training               |                     |                      |               |                                    |
| 30. November           | Grünkohllessen               |                     |                      |               |                                    |
| ???                    | Kurparkbegehung              |                     |                      |               |                                    |