

**Nordic Walking für Jedermann/Frau 2016**  
**immer montags an der Wandertafel**  
(bei der Volksbank Feudingen)



**Nordic Walking bei jedem Wetter,  
ist gemeinsam noch viel netter.**

*Achtung: Manche Nordic Walker sind ohne Stöcke unterwegs und daher schwer zu erkennen!*

## **Nordic Walking**

Die Strecken in den Monaten Januar / Februar / März / November / Dezember betragen zwischen 3 und 4 Kilometern und haben eine Laufzeit von etwa 1 Stunde.

Die Strecken in den Monaten April / Mai / Juni / Juli / August / September / Oktober betragen zwischen 6 und 8 Kilometern und haben eine Laufzeit von 1 ½ bis 2 Stunden.

In der dunklen Jahreszeit bitten wir alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus Gründen der Sicherheit Warnwesten bzw. Leuchtstreifen zu tragen.

Auch Mitläufer und Mitläuferinnen ohne Stöcke sind herzlich willkommen.

## Januar 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
04.01.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km
11.01.	Auerbach	17:00	3 km
18.01.	Friedhof – Neubaugebiet	17:00	3 km
25.01.	Unterm Köpfchen	17:00	4 km

## Februar 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
01.02.	Neubaugebiet, Schlüsselweg	17:00	4 km
08.02.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km
15.02.	Köpfchen – Feudingerhütte – Rohrbach	17:00	4 km
22.02.	Neubaugebiet, Schlüsselweg, Hainberg	17:00	4 km
29.02.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km

## März 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
07.03.	Auerbach	17:00	3 km
14.03.	Friedhof – Neubaugebiet	17:00	3 km
21.03.	Köpfchen – Feudingerhütte – Rohrbach	17:00	4 km
28.03.	<i>Ostermontag – kein Nordic Walking</i>	-	-

## April 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
04.04.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
11.04.	Wanderweg F2	18:00	6 km
18.04.	Hütte – Bermershhausen - Vogelsang	18:00	6 km
25.04.	Vogelsang – Bermershhausen – Hütte	18:00	6 km

## Mai 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
02.05.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
09.05.	Trauberg – Holzhausen – Vogelsang	18:00	7,5 km
16.05.	<i>Pfingstmontag – kein Nordic Walking</i>	-	-
23.05.	Hainberg, Weide, Schule	18:00	7,5 km
30.05.	Mackelshelle, Hohe Ley, Ilsetal	18:00	6,5 km

## Juni 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
06.06.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
13.06.	Volkholz, Bergrücken, Dernbach	18:00	7,5 km
20.06.	Wanderweg F2	18:00	6 km
27.06.	Mackelshelle, Hohe Ley, Ilsetal	18:00	6,5 km

## Juli 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
04.07.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
11.07.	Hütte – Bermershausen – Vogelsang	18:00	6 km
18.07.	Trauberg – Holzhausen – Vogelsang	18:00	7,5 km
25.07.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km

## August 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
01.08.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
08.08.	Neubaugebiet, Schlüsselweg	18:00	4 km
15.08.	Wanderweg F5	18:00	8 km
22.08.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km
29.08.	Mackelshelle, Hohe Ley, Ilsetal	18:00	6,5 km

## September 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
05.09.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
12.09.	Schule – Weide – Hainberg	18:00	7,5 km
19.09.	Volkholz, Bergrücken, Dernbach	18:00	7,5 km
26.09.	Trauberg – Holzhausen – Vogelsang	18:00	7,5 km

## Oktober 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
03.10.	<i>Tag der dt. Einheit – kein Nordic Walking</i>	-	-
10.10.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	18:00	?
17.10.	Auerbach – Sprünge – Forsthaus	18:00	6,5 km
24.10.	Wanderweg F2	18:00	6 km
31.10.	Vogelsang – Bermershausen – Hütte	17:00	6 km

## November 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
07.11.	Wunschtour (Absprache vor Ort)	17:00	?
14.11.	Neubaugebiet, Schlüsselweg	17:00	4 km
21.11.	Unterm Köpfchen – Feudingerhütte	17:00	4 km
28.11.	Sasselberg – Zum Boden	17:00	3 km

## Dezember 2016

Tag	Laufstrecke	Uhrzeit	Länge ca.
05.12.	Nikolaus – Nordic Walking 	17:00	0-4 km
12.12.	Sasselberg – Auerbach	17:00	4 km
19.12.	Weihnachten – Glühweinstrecke 	17:00	0-4 km

*danach Weihnachtspause bis Anfang Januar 2017*

**N**ordic Walking

**O**ffen für alle

**R**und um Feudingen

**D**as ganze Jahr

**I**n der Gemeinschaft

**C**harakteristisch: Stöcke

**W**ohlgefühl

**A**ktiv sein

**L**ifestyle

**K**ommunikation

**I**ntelligent abnehmen

**N**atur erleben

**G**esundheit fördern

Weitere Informationen bei:

Name	Telefon
Christine Otto	02754 / 557
Gerhard Dellori	02754 / 8458
Helmut Stützel	02754 / 766
Claudia Weber	02754 / 8588