

# (Nordic) Walking-Day



am 13. September 2008

- 10 Jahre Walking in Harsewinkel -



## Zeitplan

ab 13:30 Uhr Treffpunkt Mehrzweckhalle

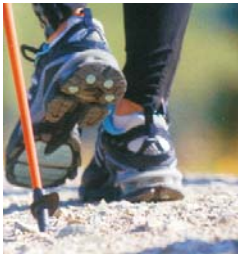
- Anmeldung aller Teilnehmer wg. Urkunde -

14:00 Uhr WARM UP für Alle

14:10 Uhr Start der Walking-Gruppen

50 Min. 70 Min. 90 Min.

Wir gehen in einem gemäßigten Tempo, so dass die Strecken gut zu schaffen sind



14:30 Uhr Schnupperangebot Nordic Walking

15:00 Uhr Körperfettmessung

- Ernährungs- und Gesundheitsberatung durch die BARMER

16:00 Uhr Tombola TSG und BARMER

Beim Zieleinlauf bekommt jeder Teilnehmer ein Getränk und 1 Los für die Tombola.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen und einen kleinen Imbiss halten wir zu "zivilen" Preisen bereit.

Wir hoffen auf eine große Teilnehmerzahl, da uns die Sparkasse Harsewinkel für jeden von den Teilnehmern gegangenen Kilometer einen Betrag von 0,30 EUR zur Verfügung stellt.

Der Erlös hieraus und aus dem Kuchen- und Getränkeverkauf kommt der Deutschen Knochenmarkspenderdatei zu Gute.

Anmeldungen erwünscht für Gruppen ab 3 Personen

☎ 05247-3441 Reinhilde Schmitz

☎ 05247-1751 Barbara Beermann