

Unsere Treffpunkte für Laufen



und Nordic Walking



	Stadion Hohenhorst Am Stadion 1 45659 Recklinghausen	St. Johannes / Haard Haardgrenzweg 330 45739 Oer-Erkenschwick	Suderwich / Eingang Brandheide Bladenhorster Straße 14 45665 Recklinghausen	Mutter Wehner / Haard Haardsstraße 196 45739 Oer-Erkenschwick
Montag				
Dienstag	Laufen: 19.00 Uhr Anfänger bis Fortgeschrittene 5 Gruppen / ca. 1 Stunde		Nordic Walking: 10.00 Uhr Anfänger bis Fortgeschrittene 2 Gruppen / 1 Stunde	Nordic Walking: 8.30 Uhr Dauer: 1 Stunde
Mittwoch				
Donnerstag	Nordic Walking: 18.30 Uhr Anfänger bis Fortgeschrittene 2 Gruppen / 1 Stunde			Nordic Walking: 8.30 Uhr Dauer: 1 Stunde
Freitag	Laufen: 18.00 Uhr Anfänger bis Fortgeschrittene 3 Gruppen / ca. 1 Stunde			
Samstag		Laufen: 8.00 Uhr Fortgeschrittene - mittleres bis schnelles Tempo 2-3 Gruppen / ca. 1,5 Stunden		
Sonntag		Laufen: 9.30 Uhr Fortgeschrittene mittleres Tempo 1 Gruppe	Nordic-Walking: 9.30 Uhr Anfänger bis Fortgeschrittene 2 Gruppen / 1 Stunde	



Ansprechpartner Laufen:
Andrea Pirkel Tel.: 0162 90 62 518

Ansprechpartner Nordic Walking:
Horst Grote Tel.: 01516 28 00 404