

TREFF am

Freitag, den 07.01.2011

(bei Dauerregen Verlegung auf Sa. 8.1.11/ selbe Uhrzeit)

➤ am Hause SPORTOP

➤ 14.30 Uhr Start Wanderung

➤ 16.30 Uhr Neujahrs-Feuer

SPORTOP



Neujahrs - Wandern

**Unkosten-
Beitrag
5 Euro**

Feiern und Feuern mit Frostschutz und Fell

Ein geladen sind alle Patienten, Reha-Sportler und Freunde



Ablauf:

- ① **Gehfähige bzw. Wanderlustige: Treff 14.15 Uhr am SPORTOP zur Organisation**
Wer "Nordic - Walken" möchte, bringt bitte seine Stöcke mit, ansonsten haben wir ca. 30 Gratis - Leihstöcke. Jeder wie er will... Wandern, Walken, Nordic - Walking
14.30 Uhr: Start in den Wald Eventuell bilden wir 2 Gruppen:
a) Fitte: Schneller u. länger b) weniger Fitte u. Gehprobleme: kürzere Strecke u. langsamer
- ② **Neujahrsfeuer ab 16.30 Uhr: Parkplatz SPORTOP**
Es gibt: wärmende Feuer, Sitzbänke (Kissen und Pappe für " warmen Hintern" bitte mitbringen),
Glühwein (auch mit Zündstoffen !) Kakao u.a. wärmende Wangenröter !
Wer durch das Wandern schwitzt - eventuell Wechselwäsche mitbringen !!
♦ bei Schneefall freuen wir uns
♦ bei Dauerregen treffen wir uns am Samstag, 08. Januar 2011, gleiche Uhrzeit
- ③ **Wir bitten um Listeneintrag mit gleichzeitiger „ Beitragsbegleichung 5,00,- € "**
in A) Praxis bzw. B) Hallenbad

Frohe Weihnachten und ein Gutes Neues Jahr wünschen Euch

Eure SPORTOP Schneemänner- und frauen