



**D'Gemeng Conter invitéiert Iech
alleguer ganz häerzlech
op hir**



Walking a Nordic Walking Treff

Léif Walking- an Nordic Walking Frënn!

Et gët Hierscht an ons Walking an Nordic Walking Coursen lafen erëm un.
Wéi gewinnt bleiwt onsen Rendez-vous:

Mëttwochs Moiës um 09.00 Auer

Den detailléierten Programm mat den Treffpunkter vun September bis Dezember 2010 fant Dir op der Recksäit vun dësem Flyer.

De Beitrag fir d'Bedelegung un den Coursen pro Joer (09/2010 – 07/2011) ass fir Awunner aus der Gemeng Contern 60 € a fir Awunner aus aneren Gemengen 80 €.

Hu Dir Loscht eppes fir är Gesondheet ze machen? Si Dir interesséiert fir bei eise Grupp derbäi ze sin? Si Dir Ufänger oder hutt Dir Froen zum Nordic Walking, da mellt Iech einfach oder kommt ouni Engagement op een vun onsen Treffpunkter fir ze schnupperen.

Kontakt: Lilly Schmit-Eischen: Tel:357653 / GSM: 621-425246 / email: joli1@pt.lu

Nordic-Walking:

ass eng flott a gesond Bewegungsform mat speziellen Nordic-Walking-Bengelen
ass e Sport fir jiddereen, fir aktiv Sportler, fir Nët-Sportler, fir Jonk an Al
ass en einfachen, gelenkschounenden, wirkungsvollen a bëllegen Fitness-Training
trainéiert ongeféier 90% vun der Kierpermuskulatur
trainéiert Ausdauer, Kraft, Beweegelechkeet a Koordinatioun
bedeit Bewegung an der frescher Loft an an der freier Natur
bedeit flott Kontakter am Grupp, deet gutt a brengt Liewesfreed
féiert Iech iwert de Flouer, durch d'Wisen an d'Bëscher aus Ärer Region

CCPL: LU03 1111 0065 8384 0000

BCEE: LU83 0019 1001 0680 4000

CCRA LU57 0090 0000 1000 1519

BILL: LU91 0023 1514 2895 5800

BGLL : LU54 0030 4382 4028 0000

Jiddereen hält op seng eegen Verantwortung deel.



Programm

Walking a Nordic Walking

September – Dezember 2010

Trainingsdauer pro Séance: 90 – 110 Minuten

Wochendag Auerzeit	Datum	Treffpunkter
Mëttwochs 09.00 Auer	15.09.2010	Méideng - Fitnessparcours
	22.09.2010	Moutfort - Tennishal
	29.09.2010	Contern – Zentralschoul
	06.10.2010	Sandweiler - Gare
	13.10.2010	Schrasseg - rue de l'Orée
	20.10.2010	Itzig – Plateau - Fussballsterrain
	27.10.2010	Sandweiler - Kiirfecht
	10.11.2010	Méideng - Kiirch
	17.11.2010	Schrasseg - Fuussebur
	24.11.2010	Moutfort - Um Kinert
	01.12.2010	Contern - Aal Sportshal
	08.12.2010	Eiter - Kulturzentrum
15.12.2010	Méideng - Fitnessparcours	

Erklärungen zu den Treffpunkter:

- **Moutfort – Kinert:** Réimecherstrooss a Richtung Réimech fueren, lescht Strooss lénks eran.
- **Schraasseg – r. de l'Orée:** Hauptstrooss Eiter an Richtung Schraasseg, beim Ponyhaff lenks erop a Richtung Sandweiler, lescht Wunnstrooss (Sackgaass) riets eran.
- **Sandweiler- Kiirfecht:** Sandweiler Hauptstrooss, bei der Post an d'rue du cimetièr fueren.
- **Sandweiler- Scheedhaff:** Scheedhaff a Richtung Itzig. Ca 100 m hanner der Breck. 1.Bëschwee riets.
- **Schrasseg- Fuussebur:** Hauptstrooss Eiter a Richtung Schraasseg, Hanner dem Meederchersheem lénks an d'rue de Luxembourg, dann 1. Strooss riets an d'Cité. Schlassgewan, um Rondpoint lénks erop (bis Enn) = Fuussebur.
- **Itzig – Plateau:** rue des promenades, Parking Fussballsterrain «Stade Albert Kongs».

D'Gemeng wünsch vill Spaass beim Training!