



Herzliche Einladung

der LG Steinlach

zum

# Sommerferien - Nordic Walking 2015



Unsere Walkingtreffzeiten:

## Sommerzeiten

mittwochs 14.30 Uhr, Freibad Mössingen  
mittwochs 18.30 Uhr, Freibad Mössingen  
samstags 16.00 Uhr, Freibad Mössingen

## Winterzeiten

mittwochs 14.30 Uhr, Freibad Mössingen  
mittwochs 18.30 Uhr, Langgaßschule  
samstags 15.00 Uhr, Freibad Mössingen

## Sommerferien -Nordic Walking

Donnerstag, 30.7.2015	<b>Vollmond-Walking für alle Walking-Fans</b> Wir walken vom Freibad Hechingen aus 8 km auf die Burg Hohenzollern und 8 km wieder zurück. Einstieg auch an der Domäne Hechingen möglich - 4 km auf die Burg Hohenzollern und 4 km wieder zurück. Ab Freibad Hechingen für geübte WalkerInnen/ab Domäne für Alle	Treffpunkt: 18.30 Uhr Freibad <b>Hechingen</b> / 19.00 Uhr Domäne <b>Hechingen</b>  Bitte Getränk mitnehmen
Dienstag, 4.8.2015	<b>Kloster Kirchberg</b> (bei Haigerloch) Mit herrlichem Blick auf das Alpanorama von den Balinger Bergen bis zum Roßberg ca. 1 3/4 Stunden Walkingzeit (Rundweg) Für alle Walker/innen	Treffpunkt:  17.00 Uhr Freibadparkplatz Mössingen Wir fahren in Fahrgemeinschaften Bitte Getränk mitnehmen
Dienstag, 11.8.2015	<b>Kaiserweg-Walking</b> rund um den Hohenzollern Wir walken auf schönen Wald- und befestigten Landwirtschaftswegen mit Blick auf die Burg Hohenzollern von allen Seiten ca. 1 ½ Stunden Walkingzeit Für alle Walker/innen	Treffpunkt:  17.30 Uhr Freibadparkplatz Mössingen  Wir fahren in Fahrgemeinschaften  Bitte Getränk mitnehmen
Donnerstag,20.8.2015	<b>Sommerabend-Walking</b> Wir walken auf herrlichen Wald- und Wanderwegen um Mössingen ca. 1 ½ Stunden Walkingzeit Für alle Walker/Innen	Treffpunkt:  17.30 Uhr Freibadparkplatz Mössingen  Bitte Getränk mitnehmen
Sonntag, 23.8.2015	<b>Balinger Alb-Walking</b> vom Lochen zum Hörnle Eine abwechslungsreiche Albtrauftour mit herrlichen Aussichtspunkten  Walkingzeit ca. 2 ½ Stunden - mit Steigungen Für geübte und ausdauernde Walker	Treffpunkt 9.30 Uhr Freibadparkplatz Mössingen  Wir fahren in Fahrgemeinschaften  Bitte Getränk mitnehmen
Donnerstag, 27.8.2015	<b>Vollmond-Walking für alle Walking-Fans</b> Wir walken vom Freibad Hechingen aus 8 km auf die Burg Hohenzollern und 8 km wieder zurück. Einstieg auch an der Domäne Hechingen möglich - 4 km auf die Burg Hohenzollern und 4 km wieder zurück. Ab Freibad Hechingen für geübte WalkerInnen/ab Domäne für Alle	Treffpunkt: 18.30 Uhr Freibad <b>Hechingen</b> / 19.00 Uhr Domäne <b>Hechingen</b>  Bitte Getränk mitnehmen
Montag, 31.8.2015	<b>Mondschein-Walking</b> Wir walken ca. 10 km im Gemeindedreieck Mössingen-Öschingen-Talheim, mit Panorama-Blick auf unsere Hausberge Für alle Walker/innen	Treffpunkt:  18.30 Uhr Freibadparkplatz Mössingen  Bitte Getränk mitnehmen
Freitag, 11.9.2015	<b>Pfullinger Sagenweg</b> Genusswalking auf den Spuren der heimischen Sagenwelt ca. 2 ½ - 3 Stunden gemütliche Walkingzeit. Für alle Walker/innen	Treffpunkt: 16.30 Uhr Freibadparkplatz Mössingen  Wir fahren in Fahrgemeinschaften Bitte Getränk mitnehmen

Wetterbedingte Änderungen sind möglich.

**Bei diesen Sommerferien-Nordic Walking-Touren für Erwachsene ist keine Anmeldung nötig.**

**Wir freuen uns auf euch !**

## **Kinder-Leichtathletik - Sommerferienprogramm**

**ab 7 Jahre**

**Freitag, 31. Juli 2015, 13 – 17 Uhr**

**Ernwiesenstadion**

Einladung zu einem bewegten Sportnachmittag mit Laufen, Springen, Werfen, Spielen und Möglichkeit, das Sportabzeichen (ohne Schwimmen) abzulegen.

Jeder kann das Laufabzeichen erwerben, persönliche Höchstgeschwindigkeit mit der Lichtschranke testen oder einfach nur sportlichen Spaß haben.

Gebühr 5 Euro

Anmeldung über Mössinger Sommerferienprogramm (nach dem 26.6. bei LG Steinlach, Dieter Schneider, Tel. 07473 / 7771, mail: schneiderdie@freenet.de)

## **Sommerferienprogramm 10-16 Jahre**

**Freitag, 4. September 2015, 15-18 Uhr**

### **Schnuppertriathlon mit dem Profi Michael Göhner**

Schwimmen, Radfahren, Laufen - und das alles nacheinander ohne Pause, das ist Triathlon.

Wem diese drei Sportarten Spaß machen, der kann das bei der Triathlonabteilung der LG Steinlach im Ferienprogramm ausprobieren.

Tipps und Erklärungen gibt es vom Deutschen Meister und Triathlon-Profi

Michael Göhner. Schwimmsachen, Laufschuhe, Fahrrad, Radhelm und Trinkflasche sind mitzubringen (ohne Helm leider keine Teilnahme möglich).

Treffpunkt: Firstwaldhalle Mössingen

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung über Mössinger Sommerferienprogramm (nach dem 26.6. bei LG Steinlach, Dieter Schneider, Tel. 07473 / 7771, mail: schneiderdie@freenet.de)

## **Nordic Walking-Tour in der Region der 10Tausender**

Bitte jetzt schon vormerken: **Sonntag, 20. September 2015**

6 der 10Tausender möchten wir an diesem Tag kennenlernen

Die Tour wird gemeinsam veranstaltet mit dem Post SV Tübingen und der LG Steinlach

Nähere Infos:

Anfang September auf der Homepage der LG Steinlach -Flyer werden zeitnah verteilt.

Schon jetzt herzliche Einladung !

Kennen Sie unsere **3.000 Schritte EXTRA** schon ?

Wir treffen uns jeden Dienstag kurz vor 9 Uhr - um 9 Uhr starten wir

in Mössingen am oberen Parkplatz ‚Schulen am Firstwald‘

Die sanfte Bewegung im Spaziergangtempo - mit oder ohne Walkingstöcke