

## Lauftreff: Gruppeninformationen und -termine

Aktion		Laufen		
Tag	Tempo	Start		Dauer
		Winter-	Sommer-	
		zeit	zeit	Std.
Freitag	mittel	15:00 1)	16:00 1)	1,50 – 2,00
Sonntag	langsam - schnell	10:30 1)	10:30 1)	1,00
Aktion		Walking		
Tag	Tempo	Start		Dauer
		Winter-	Sommer-	
		zeit	zeit	Std.
Dienstag	mittel	16:00 1)	17:00 1)	1,00
Sonntag	langsam - schnell	10:30 1)	10:30 1)	1,00
Aktion		Nordic- Walking		
Tag	Tempo	Start		Dauer
		Winter-	Sommer-	
		zeit	zeit	Std.
Sonntag	langsam - schnell	10:30 1)	10:30 1)	1,00
Aktion		Volleyball		
Tag	Tempo	Start		Dauer
		Winter-	Sommer-	
		zeit	zeit	Std.
Freitag		20:00 2)	20:00 2)	2,00

### Ansprechpartner:

18.05.09

- für Lauf-, Walking-, Nordic Walking-Gruppen

Apelt, Herbert           0241 2 52 66  
 Burmester, Jürgen    02405 42 48 26  
 Klein, Elfi             0241 7 72 52

### Startort:

- für Volleyball  
 Wirth, Friedel

0241 87 02 27

1) Waldstadion  
 2) Schule Schwalbenweg,  
 Aachen