

## Unser Tipp: LAUF MIT

Wir, die **Unabhängige Wähler Gemeinschaft Höchberg** halten uns fit und nehmen Sie gerne dazu mit.

Wir treffen uns, beginnend am 14. September bis zunächst 26. Oktober jeden Mittwoch um 18:30 Uhr am Waldsportplatz, um ca. 1 Stunde lang, aus Spaß an der Freude die Urlaubskalorien der großen Sommerferien wieder zu verbrauchen.

Unter kompetenter, fachlicher Anleitung und Betreuung durch **die Diplom Sportwissenschaftlerin, Frau Carina Theobald** und unserer **UWG Gemeinderätin und Fachberaterin für Sport, Frau Gabriele Theobald**, wandern und walken wir auf angepassten, ausgesuchten leichten Strecken durch unsere Höchberger Flur.

Jeder, ob jung oder alt, kann sich uns anschließen. Egal ob Sie mit oder ohne Walkingstöcke dabei sein wollen. Wir bieten dabei allen die Möglichkeit sich näher oder auch intensiver mit der Sportart: "Nordic-Walking" zu befassen. Dazu halten wir auch für alle, die diese Sportart erst einmal ausprobieren wollen, **eine begrenzte Anzahl von Nordic-Walking Stöcken - leihweise und kostenlos** - bereit.

Außerdem beraten wir zusätzlich alle, die schon erste Erfahrungen und eine eigene Ausrüstung haben, worauf Sie beim Walken in Zukunft besonders achten sollten. **Schnuppern Sie einfach mal bei uns rein - völlig kostenlos - auch ohne eigene Ausrüstung - ohne Anmeldung - ohne Verpflichtung oder Mitgliedschaft.** Ideal für Einsteiger und Anfänger jeden Alters, da wir Ihnen auch die Möglichkeit bieten können, evtl. 2 Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen zu bilden.

Wanderschuhe und eine witterungsbedingt, angepasste Kleidung ist alles was Sie mitbringen sollten. Wer beim Start am 14. September aus terminlichen Gründen nicht dabei sein kann, kann sich uns auch jederzeit an einem der folgenden Mittwochswanderungen anschließen. Wir haben dabei keinen Ehrgeiz, sportliche Höchstleistungen zu erzielen, sondern wollen gemeinsam die sportliche Bewegung und Geselligkeit an der frischen Luft genießen.

Bitte beachten Sie dazu auch unsere Auslagen in diversen Höchberger Geschäften, bei denen wir uns hiermit für Ihre Zustimmung bedanken.

Gerne erhalten Sie weitere Auskunft bei Gaby Theobald unter: [theobald-gaby@gmx.de](mailto:theobald-gaby@gmx.de) oder bei Elmar Zeh, z.B. per Fax: 0931 / 408023 oder telefonisch unter 0931 / 48010, oder Sie benutzen das Internet Kontaktformular der UWG - Höchberg auf: <http://www.uwg-hoechberg.de>

Deshalb hier noch mal unser Tip **LAUF MIT!**