

**EINLADUNG zum Nordic Walking- und Wandertagesausflug
in den Teutoburger Wald am Sonntag, den 26.10.2014**

Unter dem Motto "**BSC nordic aktiv**" kreuz und quer durch das ganze Land, das pure sportliche Vergnügen wollen wir diesmal gemeinsam mit unseren Stöcken das bergige Gelände des **Teutoburger Waldes** entdecken mit den bekannten Zielen **Hermannsdenkmal** und **Externsteine**.

Wichtig zu wissen: Teutoburger Wald ist schneller zu erreichen als der HARZ!!!

Das sportive Gehen bietet dank der Stöcke Entlastung für den Bewegungsapparat und erlaubt so auch ungeübten Menschen selbst bei Knie- oder Rückenproblemen diesen schönen Sport in der freien Natur zu genießen.

Mit Nordic Walking/Wandern zurück zur Fitness und in die Balance durch Abbau von Stress und Anspannung und Aufbau von Kraft und Kondition.

Unter der Leitung von Bernd Wundersee mit Unterstützung durch Günther Lange werden alle Mitreisende durch **DSV-geprüfte Nordic-Walking-Trainer** angeleitet. Ergänzend wird für NICHT-Nordic Walker eine **geführte Wanderung** mit Wanderführerin Ursel Katenkamp angeboten.

Fahrtenleitung und Organisation: Bernd Wundersee Tel. 212845
E-Mail: bernd.wundersee@web.de

Kosten: 20,00 € (für Mitglieder und "Schnupper-Mitglieder")

Anmeldungen: Ab sofort **nur** über die BSC-Geschäftsstelle, Tel. 73610
▶ Altenwall 24, 28195 Bremen

Wichtig zu wissen:

- gemeinsame An- und Abreise mit dem Bus
- Treffpunkt und Abfahrt ZOB Bremen (Breitenweg) um **7.00 Uhr**
- Tagesausflug findet bei jedem Wetter statt
- bitte Rucksackverpflegung mitnehmen für Picknick unterwegs
- anfallende STORNO-Gebühren bei kurzfristiger Abmeldung (siehe Hinweise in BSC Rundschreiben - Harzfahrten)

Verbindliche Anmeldung: (bitte alle Felder ausfüllen) - Teutoburger Wald 26.10.2014 -
▶ **an:** BSC-Geschäftsstelle senden

Name:

Vorname:

Anschrift:

Tel.:

E-Mail:

Nordic Walking:

Wanderer:

- Anfänger:

- mittlere Kenntnisse

- gute Kenntnisse + gute Kondition:

Besondere Wünsche:

Unterschrift/Datum:

NWB	Preisauskunft nicht möglich	Rückfahrt	Bremen Hbf	Sa, 25.10.14	an	23:50	
Bremerhaven Hbf	So, 26.10.14	ab	00:12	0:48	0	NWB	Preis
Bremen Hbf	So, 26.10.14	an	01:00				
Bremerhaven Hbf	So, 26.10.14	ab	06:42	0:48	0	NWB	Preis
Bremen Hbf	So, 26.10.14	an	07:30				
Bremerhaven Hbf	So, 26.10.14	ab	07:28	0:35	0	RE	Preis
Bremen Hbf	So, 26.10.14	an	08:03				