



## 5. AOK Nordic Walking Day



**4 verschiedene Routen  
+ Technikschiilung**

Teilnahme kostenfrei  
Anmeldung am AOK-Stand

**Samstag 12.Mai 2012**

**Start 14.15 Uhr**

Schulsportanlage der  
Realschule Selb  
(am Ende der Jahnstraße)

**aktiv & gesund**

## Nordic Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Routeninfo:

- ⇒ Jungbrunnenroute 6,0 km
- ⇒ Vital Route 8,1 km
- ⇒ Aktiv Route 10,6 km
- ⇒ Fitness Route 12,6 km
  
- ⇒ Leihstöcke
- ⇒ Technikschiulung (qualifizierte Trainer)
- ⇒ Verpflegungsstationen auf der Strecke



Alle Läuferinnen und Läufer nehmen an einem Gewinnspiel teil. Die Teilnahme bringt 100 Punkte im Rahmen des AOK-Prämienprogramms

### Lauf mit - bleib fit



Hutschenreuther Laufgruppe

### Ihr Partner für Prävention



Fitnesstreff Selb  
Chr.-Krautheim-Str 114  
95100 Selb  
Tel.: 09287 2740  
[www.fitness-selb.de](http://www.fitness-selb.de)