Termin			Stadtgebiet	Verein	Streckenlänge ca. km	Streckenort	Treffpunkt	Zielgruppe	Ansprechpartner	
Datum	Wochentag	Uhrzeit							Name	Telefonnr.
Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt !										
11.04.2025	Freitag	17:00	Oberkassel	TSV Jahn 05	1,5 - 2 Stunden	Rhein	Jugendherberge Oberkassel	**für Alle**	Susanne	0211-570865
09.05.2025	Freitag	17:00	Oberkassel	TSV Jahn 05	1,5 - 2 Stunden	Rhein	Jugendherberge Oberkassel	**für Alle**	Susanne	0211-570865
14.05.2025	Mittwoch	15:00	Himmelgeist	SFD ´75	5,0	Rheinbogen (Naturschutzgebiet)	Schloss Mickeln	**für Alle**	Rosita	
06.06.2025	Freitag	17:00	Oberkassel	TSV Jahn 05	1,5 - 2 Stunden	Rhein	Jugendherberge Oberkassel	**für Alle**	Susanne	0211-570865
02.07.2025	Mittwoch	16:00	Benrath	SFD ´75	1,5 Stunden	Schlosspark	Schloss Benrath	**für Alle**	Rosita	
04.07.2025	Freitag	17:00	Oberkassel	TSV Jahn 05	1,5 - 2 Stunden	Rhein	Jugendherberge Oberkassel	**für Alle**	Susanne	0211-570865
11.07.2025	Freitag	16:00	Unterbach	SFD ´75	6,5	Unterbacher See	Sehrestaurant am Bootshafen	**für Alle**	Rosita	
25.07.2025	Freitag	17:00	Oberkassel	TSV Jahn 05	1,5 - 2 Stunden	Rhein	Jugendherberge Oberkassel	**für Alle**	Susanne	0211-570865
15.08.2025	Freitag	17:00	Oberkassel	TSV Jahn 05	1,5 - 2 Stunden	Rhein	Jugendherberge Oberkassel	**für Alle**	Susanne	0211-570865
12.09.2025	Freitag	17:00	Oberkassel	TSV Jahn 05	1,5 - 2 Stunden	Rhein	Jugendherberge Oberkassel	**für Alle**	Susanne	0211-570865
jeden	Dienstag	08:00	Kaiserswerth	KSV Kaiserswerth	8,0	Kaiserswerth - Wittlaer	Rheinanleger unterhalb des Kaiserswerther Marktes	**für Alle**	Helga	
jeden	Dienstag	18:30	Grafenberg	Ski-Klub Düsseldorf	5-6	Aaper-/Grafenberger Wald	Staufenplatz 10	**sportlich mit Nordic-Walking-Stöcken**	Anja Uhrmann	0152-28010479
jeden	Mittwoch	16:30	Kaiserswerth	KSV Kaiserswerth	5,5	Rhein	Parkplatz An St.Swidbert/ Niederrheinstrasse	**für Alle mit Nordic Walking Stöcken**	Lissi	
jeden	Freitag	17:45	Grafenberg	Ski-Klub Düsseldorf	5-6	Aaper-/Grafenberger Wald	Staufenplatz 10	**überwiegend Senioren mit Nordic-Walking-Stöcken**	Anja Uhrmann	0152-28010479
jeden	Freitag	17:45	Grafenberg	Ski-Klub Düsseldorf	nach Leistungsfähigkeit	Aaper-/Grafenberger Wald	Staufenplatz 10	**Menschen mit Adipostas** bitte vorher bei Anja anrufen	Anja Uhrmann	0152-28010479
jeden	Samstag	13.00	Benrath	Lauftreff Düsseldorf Süd	5,0	Benrather und Hasseler Forst	Vereinsheim Lauftreff Düsseldorf Süd, Paulsmühlenstraße 118 A	**für Alle**	Andrea oder Albeer	
jeden	Sonntag	09:30	Rath	STV Rethel	10,0	Aaper-/Grafenberger Wald	Parkplatz vor dem Rather Waldstadion Wilhelm Unger Str. 9	**für Alle mit Nordic Walking Stöcken**	Silke	Sille@stv-rethel.de