

LAUFTREFF DÜSSELDORF-SÜD



15. Benrather Schlosslauf

in Kooperation mit der Stiftung Schloss und Park Benrath

Sonntag, 4. Juni 2023

Strecken: 0,4 – 1,4 – 5 – 10 km

www.lt-duesseldorf-sued.de





Lauffreff Düsseldorf-Süd e.V. Unsere Sport- bzw. Trainingszeiten

Laufen/Walken:

Montag u. Mittwoch 18:00 Uhr,

Dienstag u. Freitag 09:00 Uhr, Samstag 13:00 Uhr

XCO-Walking:

Samstag 14:00 Uhr

Gymnastik

Dienstag 18:30 Uhr Erwachsene

Mittwoch 16:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch 17:00 Uhr Kinderturnen ab 4 Jahren

Donnerstag 11:00 Uhr Senioren

Genauere Informationen, auch zu den betreuten Trainingszeiten, finden Sie unter www.lt-duesseldorf-sued.de

✉ LT Düsseldorf-Süd (Vereinsheim)
Paulsmühlenstr. 118a · 40597 Düsseldorf (Benrath)

Wir freuen uns auf Sie!





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Sportbegeisterte,

ich würde mich freuen, wenn möglichst viele von euch am 4. Juni 2023 zum Benrather Schloss kommen: denn es startet der 15. Benrather Schlosslauf, eine Veranstaltung des Lauftreffs Düsseldorf-Süd. Der Lauftreff Düsseldorf-Süd steht für Spaß und Freude an der Bewegung in der freien Natur und für die gelungene Motivation zur sportlichen Betätigung aller Altersgruppen, das hat die Historie des Vereins bewiesen. Zum traditionellen Schlosslauf bietet der Verein auch dieses Jahr wieder ein breit gefächertes

Programm an Sport und Spiel. Für Jung und Alt.

Ich bin froh, einen Verein in meinem Stadtbezirk beheimatet zu wissen, der seine vielfältigen Aktivitäten zu Förderung des Breitensports mit geselligem Beisammensein verbinden kann. Und der Mut hat, in Zeiten von Krisen und Zukunftssorgen, uns Möglichkeiten anzubieten, Freizeit im besten Sinne des Wortes zu erleben: für einige Stunden sich freuen und entspannen und so auch die schwierigen Zeiten infolge der Coronapandemie-Maßnahmen zu überwinden. Bei allen Akteuren, den engagierten Helferinnen und Helfern möchte ich mich dafür bedanken, dass sie eine derartige Veranstaltung möglich machen. Dem Lauftreff Düsseldorf-Süd wünsche ich ein erfolgreiches Fortsetzen seiner bewährten Vereinsaktivitäten und ein gutes Gelingen der kommenden Veranstaltungen.

Es grüßt sie herzlich Ihr

Dr. Karl-Heinz Graf
Bezirksbürgermeister des Stadtbezirkes 9 der Landeshauptstadt Düsseldorf



IHR FAMILIENBETRIEB RUND UM'S GRÜN

BLUMEN SCHNEIDER

FLORISTIK · FRIEDHOF · GARTEN

40599 **Düsseldorf (Reisholz)**
Eichelstraße 26
Tel.: 0211/741394

40599 **Düsseldorf (Hassels)**
Hasselsstraße 34A
Tel.: 0211/6502530



info@blumen-schneider.com
www.blumen-schneider.com



SCHLOSS
BENRATH

Musikjahr

Gefördert von

Stiftung der
Sparda-Bank West

Jetzt
Tickets
sichern!

12. August 2023

LICHTERFEST

mit den Düsseldorfer Symphonikern



Foto: Thorsten Dierck / www.sparda-bank.de

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Gäste,

es geht endlich wieder los: Wir freuen uns, Sie am 4. Juni 2023 bereits zum 15. Mal beim Benrather Schlosslauf im Schlosspark begrüßen zu dürfen.

Genießen Sie beim Schlosslauf eine Veranstaltung der besonderen Art. Einmal im Jahr verwandelt sich die beeindruckende Kulisse des Benrather Schlosses mit seinem Park, den historischen Gärten und der Skulpturenausstattung in eine exklusive Laufstrecke, die Läufern und Zuschauern vielfältige Eindrücke bietet.

Im Ziel, unmittelbar am Schloss, werden Sie von Ihren Familien und Freunden erwartet, die Sie auf den letzten Metern anfeuern. Die Laufstrecke durch den Parkwald und die historische Kulisse machen den traditionellen Schlosslauf für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wir freuen uns, wenn Sie zahlreich am Schlosslauf teilnehmen oder zum Jubeln und Zuschauen vorbeikommen und Schlosspark und Schlossvorplatz mit Leben füllen.

Bleiben Sie bitte bei allem sportlichen Ehrgeiz fair und verhalten Sie sich auch im Schlosspark mit seiner geschützten Tier- und Pflanzenwelt angemessen und respektvoll.

Viel Erfolg und nicht zuletzt viel Freude beim Lauf wünschen
Ihr Nicolas Maas & Ihr Stefan Schweizer





seit 1990
auf der der
Benrather Schlossallee

praxis@medither.de
www.medither.de

mediTher®

Praxis für Physiotherapie Ludwig GbR

Benrather Schlossallee 10
40597 Düsseldorf
Telefon +49 (0)211 717140
Telefax +49 (0)211 2003817



mediTher bewegt...



Liebe Laufsportbegeisterte!

Das kraftvolle Organisationsteam des Lauftreffs Düsseldorf-Süd steht schon seit Wochen energiegeladen in den Startlöchern: Die aktiven Ehrenamtlichen bereiten das Top-Sportereignis bei uns im Süden vor – den beliebten Schlosslauf im Benrather Schlosspark.

Der Benrather Schlosslauf zieht seit Jahren begeisterte Sportlerinnen und Sportler aus ganz Düsseldorf und dem Umland an. Was ihn so besonders macht, sind die unterschiedlichen Streckenlängen für Jüngere und Ältere. Dass hier der Alters-Mix so selbstverständlich gelebt wird, würden Soziologen heute als „intergeneratives Ereignis“ beschreiben.

Laufen ist und bleibt eine Sportart, die überall und zu jeder Zeit – auch unter Corona-Bedingungen – für den Einzelnen machbar ist. Die größere Herausforderung liegt dagegen im Laufen in der Gruppe, wo man sich im direkten Wettbewerb misst und dazu noch an der Strecke von Familie und Freunden angefeuert wird. Hier steht ganz klar das Miteinander im Mittelpunkt. Deshalb freue ich mich Jahr für Jahr auf unseren tollen Benrather Schlosslauf! Ohne die Verantwortlichen im Lauftreff Süd und die unzähligen freiwilligen Helferinnen und Helfer, die die Ausrichtung wieder organisatorisch übernommen haben, käme der Schlosslauf nicht zustande. Ihnen allen gilt mein besonderer Dank! Allen Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich gutes Laufwetter, eine großartige Motivation durch die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer entlang der Laufstrecke und natürlich einen angenehmen Aufenthalt im und rund um den wunderschönen Schlosspark von Benrath!

Herzliche Grüße Ihr

Andreas Hartnigk,

Ratsherr der Landeshauptstadt Düsseldorf

1990
2020

30 Jahre

Ihr Spezialist für Traumküchen

**Benrather
Küchenstudio**
GmbH

...lassen Sie sich inspirieren!



Kunden-Parkplätze vor der Tür! Bonner Straße 321 · 40589 Düsseldorf-Benrath
T 02 11 / 71 39 46 · www.benrather-kuechenstudio.de



Laufen
Walking
Nordic Walking
Triathlon
Leichtathletik

Von Läufern für Läufer

Ihr Experte in Hilden rund ums Laufen, Walking, Nordic Walking, Triathlon und Leichtathletik. Kostenlose computer-gestützte Laufbandanalyse bei jedem Laufschuhkauf. **Besuchen Sie uns.**



hilden.bunert.de

Schwanenstr. 11 | 40721 Hilden | Tel.: 02103.9632680 | hilden@bunert.de



Liebe Mitglieder des Lauftreffs Düsseldorf-Süd, Liebe Lauf und Sportbegeisterte,

herzlich willkommen zum traditionellen Schlosslauf. Ich freue mich sehr das dieses wichtige, sportliche Highlight wieder stattfinden kann.

Unsere Gesellschaft braucht das
Miteinander.

Es braucht Menschen die sich füreinander einsetzen. Diese Erkenntnis ist nicht neu,

nach der entbehrungsreichen Zeit allerdings wichtiger denn je.

Dabei übernimmt der Lauftreff Düsseldorf-Süd einen großen Teil der sozialen Verantwortung, die unser gesellschaftliches Miteinander sportlich verbindet.

Darauf dürfen wir sehr stolz sein. – Ich bin überzeugt davon, dass diese Einstellung über Generationen hinweg, unseren Stadtteil so liebens- und lebenswert macht.

Der 15. Benrather Schlosslauf wird das Schlossgelände nicht nur wegen der wundervollen Kulisse mit viel Leben füllen.

Hier finden sich verschiedene Laufstrecken für alle Generationen – denn Sport verbindet.

Aus diesem Grund hoffen wir auf bestes Wetter und sportliche Erfolge, bei denen man über sich hinauswachsen kann.

Ich danke allen, die diese Veranstaltung vorbereiten, teilnehmen und dazu beitragen. Diese Arbeit ist nicht selbstverständlich. Meinen vollsten Respekt für all die Arbeit, welche ehrenamtlich gestemmt wird.

Ich wünsche uns allen einen angenehmen Aufenthalt in unserem wunderschönen Benrath

Sportliche Grüße

Melina Schwanke

Vorsitzende Aktionsgemeinschaft Benrath e.V.



20 Euro Einkaufsgutschein [✪]

* Einzulösen bei Bunert in Hilden, ab einem Einkaufswert von 100 Euro. Keine Auszahlung möglich. Es kann nur ein Gutschein pro Einkauf eingelöst werden und nicht mit anderen Rabattaktionen kombiniert werden.



hilden.bunert.de



Hoch hinaus
mit deiner

**Ausbildung
bei Konecranes!**



Wir bieten Ausbildungsplätze in den Berufsbildern:

**Konstruktionsmechaniker*in (Schweißtechnik/Stahl- und Metallbau),
Elektroniker*in, Industriekaufleute**

- > eine anspruchsvolle und vielfältige Lehre, erfahrene Ausbilder, eigene Ausbildungswerkstatt
- > sehr gute Übernahmeperspektiven und Weiterentwicklungsmöglichkeiten - auch international
- > attraktive, tarifgebundene Vergütung und weitere Zuschüsse
- > 35-Stunden-Woche, 30 Urlaubstage + tarifliche Sonderurlaubstage

Konecranes ist mit über 17.000 Mitarbeitenden weltweit ein führendes Unternehmen im Bereich Lifting Businesses. Mit unseren Produkten spielen wir weltweit in der Ersten Liga. Dazu gehören auch die Hafemobilkrane, die wir in unserem Werk Düsseldorf-Benrath entwickeln und produzieren.

konecranes.de

15. Benrather Schlosslauf

Sonntag, 4. Juni 2023

Start und Ziel: Nördliche Schlossterrasse von Schloss Benrath

Teilnahmeberechtigt sind die Altersklassen ab Jugend U12.

Teilnahmeberechtigt sind die Altersklassen ab Jugend U14.

Teilnahmeberechtigt sind alle Vorschulkinder, welche **selbstständig laufen** können und mindestens **3 Jahre** alt sind. Jedes Kind erhält eine Medaille und eine Teilnahmeurkunde. **Elternbegleitung nur beim 1. Lauf möglich.** Es erfolgt **keine** Zeitnahme.

Teilnahmeberechtigt sind alle Schüler und Schülerinnen der Altersklassen U8 bis U16.

1,44 km Inklusionslauf für Aktive mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen sowie Begleitpersonen ab der Altersklasse U8 (7/6 Jahre). Im Rahmen dieser Veranstaltung findet der Fackellauf von Special Olympics NRW 2023 statt. Hiermit wird auf die Special Olympics World Games 2023 vom 17. – 25. 06. 2023 in Berlin hingewiesen.

Für jeden Teilnehmenden gibt es eine Urkunde mit der erreichten Zeit im Internet. Eine Wertung findet nicht statt; dementsprechend entfällt eine Siegerehrung.

Über eine Gesamtdistanz von ca. 2,5 km (Teilstrecken je 835 m). Teilnahmeberechtigt sind alle Schüler und Schülerinnen der Schuljahrgangsstufen 1 bis 4. Drei Schüler/innen einer Jahrgangsstufe bilden eine Staffel. Geschlechtsgemischte Staffeln sind möglich. Die Zeitnahme erfolgt mittels eines Transponders im Staffelstab.



5-km-Jedermannlauf

10 km Schlosslauf

300 m Bambinilauf

Altersklassenlauf

1,44 km, U8 – U16

Inklusionslauf

1,44 km

Stadtparkassen-Schülerstaffel

(der Grundschulen)

Wadenkrampf? Wir liefern!



PAULI APOTHEKE



Die Beratungsapotheke
www.pauli-apotheke.de





ZEITNAHME

IST UNSER

GESCHÄFT!

Ihr Partner für die elektronische
Zeitnahme bei:

- Volks- und Straßenläufen
- Rad-Veranstaltungen
- Duathlons und Triathlons

Anfragen richten Sie bitte an:
office@volkslauf.de

R.S.T. Volkslauf GmbH
Spessartstraße 11
63165 Mühlheim am Main
Tel.: 0 61 08 - 82 343 82
Fax.: 0 61 08 - 82 343 84
Mail: office@volkslauf.de

Weitere Informaionen finden
Sie auf unserer Website:

www.volkslauf.de



Zeit Lauf

10:00 5 km Jedermann Lauf * (Altersklassen U12 und älter)

11:00 10 km Schlosslauf * (Altersklassen U14 und älter)

350 m Bambinilauf

12:30 Jahrgänge 2020 sowie begleitete Bambini (mind. 3 Jahre alt)

12:45 Jahrgänge 2019 und 2018 (OHNE Begleitung!)

13:00 Jahrgänge 2017 und 2016 (OHNE Begleitung!)

1,44 km Schüler-/innenlauf

13:15 Schülerinnen und Schüler U8 – U16

14:00 1,44 km Inklusionslauf

Special Olympics Fackellauf

2,5 km Stadtparkassen-Schülerstaffel

14:40 1. Schuljahr

15:00 2. Schuljahr

15:20 3. Schuljahr

15:40 4. Schuljahr

**Diese Strecken sind entsprechend den Bestimmungen des DLV vermessen und bestenlistenfähig!*

Organisatorische Änderungen vorbehalten!

Startgeld

| | |
|------------------------|------------------------------------------|
| Bambinilauf: | (würden wir uns über eine Spende freuen) |
| Schülerlauf | 6,- € |
| 5 km / 10 km | 15,- € |
| Jugendliche Teilnehmer | 6,- € |
| Inklusionslauf | kostenlos |
| Schülerstaffel | je Staffel 13,50 € |
| Nachmeldegebühr | 3,- € |

Voranmeldungen bis 30. Mai 2023 online: www.lt-duesseldorf-sued.de.

Nachmeldungen sind bis 1 Stunde vor jedem Lauf möglich.

Für Staffel-Läufe ist eine Nachmeldung nicht möglich.

Die Anmeldung für die Schülerstaffeln erfolgt als Sammelanmeldung durch eine(n) Vertreter/in, der dem Veranstalter als Ansprechpartner/in zur Verfügung steht.

Netto-Zeitmessung mit Transponder in der Startnummer.

Einzelwertung nach Altersklassen (außer Staffeln) gemäß DLO.
Beim Bambinilauf erfolgt keine Zeitnahme.

Startzeiten

Startgeld

Anmeldungen

Zeitmessung

Wertung



Architektur- + Sachverständigenbüro **RALF ZWEIPFENNIG**

Dipl. Ing. Architekt AKNW
Raumausstatter- Meister
staatl. anerkannter Sachverständiger für Schall- und Wärmeschutz
Sachverständiger für Schäden an Gebäuden
SiGeKo nach RAB 30-Anlage C

Talstr. 63 | 40217 Düsseldorf
Tel.: 0211 3849170 | Fax: 0211 3849980
Email: post@zweipfennig-architekt.de

Benrather Schlosslauf-Medaillen

für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, solange der Vorrat reicht.

- Pokale**
- für die Gesamt-Einzelsieger über 5 km, 10 km (Plätze 1–3)
 - für die Altersklassen-Sieger im Schüler-/innenlauf (Plätze 1–3)
 - für die Siegerstaffeln jeder Jahrgangsstufe im Schülerstaffel-Lauf der Grundschulen (Plätze 1–3)

Geldpreis 3 x 50 EURO werden unter den teilnehmenden Kindergärten ausgelost (Teilnehmerzahl ab 5 Teilnehmer)

Urkunden

Am Folgetag der Veranstaltung unter www.lt-duesseldorf-sued.de

Für die ersten 3 Plätze eines jeden Laufes erfolgt die Ausgabe der Urkunden bei der Siegerehrung.

S6 und RE1 und RE5 (RRX), Bahnhof Benrath (10 Min. Fußweg).

Stadtbahnen: U71, Schloss Benrath

Buslinien: 730, 784, 778, 779, 788, 789, Urdenbacher Allee (3 Min. Fußweg).

Mit dem PKW: A59 Abfahrt Düsseldorf-Benrath.

Parkmöglichkeiten: Parkplatz Bayreuther Str.; Benrather Bahnhof; Hildener Str.; Parkhaus Cäcilienstr. und Paulistr. (9:00 Uhr – 16:00 Uhr).

Essen und Getränke zu günstigen Preisen.

Auf unserer Homepage unter www.lt-duesseldorf-sued.de sowie bei:

Wettkampfbüro:

Helga und Wolfgang Austgen

Tel. 0179-4696790

Email: kasse@lt-duesseldorf-sued.de

Mit der Anmeldung erkläre ich meine Einwilligung, dass die übermittelten Daten zum Zwecke der Veranstaltung gespeichert, genutzt und verarbeitet werden dürfen. Ich versichere die Richtigkeit der von mir gemachten Angaben. Die Daten werden ausschließlich zur Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet, genutzt und gespeichert. Dies umfasst neben der Abwicklung der Anmeldung die Abrechnung der Startgebühr, die Teilnahme, die Erstellung, Veröffentlichung von Ergebnislisten und deren Weitergabe an den Leichtathletikverband Nordrhein (LVN) sowie die Information über die Veranstaltung in den nächsten Jahren.

Mit der Anmeldung einer dritten Person übernimmt der Anmeldende die Verantwortung dafür und sichert gegenüber dem Veranstalter zu, dass er zur Anmeldung berechtigt und der Dritte mit der Übermittlung und Verarbeitung seiner Daten zu den vorgenannten Zwecken einverstanden ist. Bei der Anmeldung Minderjähriger schließt diese Zusicherung die Einwilligung der Erziehungsberechtigten zur Teilnahme und zur Verarbeitung von Daten des Minderjährigen ein. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Nach meiner Meldung habe ich keinen Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühren.

Die im Zusammenhang mit der Veranstaltung zu erstellenden Fotos und Filmaufnahmen können vom Veranstalter an einen kommerziellen Fotodienstleister weitergegeben werden. Der Teilnehmer willigt in die Veröffentlichung und Verbreitung solcher Fotos, Filmaufnahmen sowie Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Internet, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen (Filme, Videokassetten etc.) ohne Anspruch auf Vergütung ein.

Der Veranstalter, seine Vertreter und Beauftragten haften nicht für Schäden oder Unfälle. Alle Teilnehmer sind durch den Notfallfonds des LVN abgesichert, darüber hinaus liegt die Versicherung in der Verantwortung der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer ist für seinen Gesundheits- und Trainingszustand auch bzgl. der Streckenlänge selbst, bzw. Eltern für den ihrer Kinder, verantwortlich. Das Sanitätspersonal oder die Streckenposten sind berechtigt, mich bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung aus dem Lauf zu nehmen. Gemäß den Bestimmungen des LVN besteht ein Verbot von **Hunden, Fahrrädern, Babyjoggern** und **Kopfhörern!** Für den Fall der Absage der Veranstaltung aufgrund höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Startgebühren.

Auszeichnungen

Ergebnisse/ Urkunden

Anreise

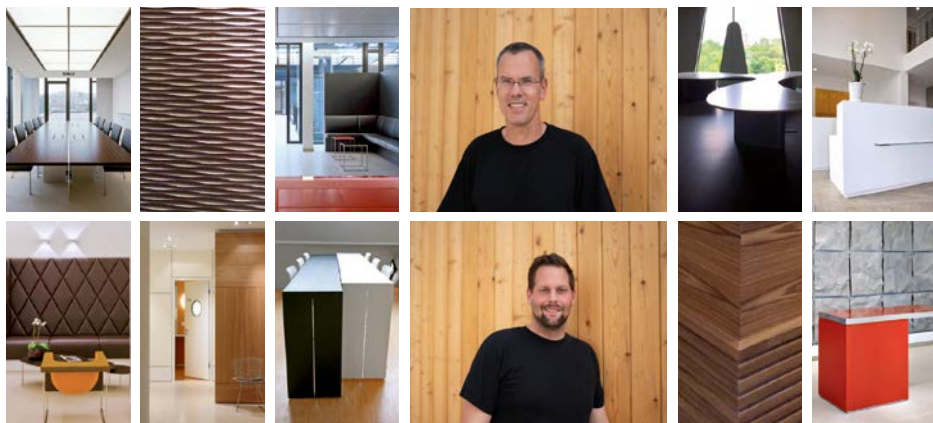
Verpflegung

Auskünfte und Informationen

Teilnahme- bedingungen

SCHREINEREI **HANSEN**

MÖBEL UND INNENAUSBAU



Echte Maßarbeit

Objekteinrichtungen | Einzeilmöbel | Einbauküchen | Komplettumbauten

Im Taubental 44
41468 Neuss

Telefon 0 21 31/201 50 40

info@schreinerei-hansen.com
www.schreinerei-hansen.com

Handesregister
HRB 63344, Amtsgericht Düsseldorf

Geschäftsführer
Gerald Hansen
Sebastian Schäfer

V.I.S.P.
Gerald Hansen



Dr. Rausch Immobilien

Inhaber: Dr. Stefan Rausch

Zu allen Fragen rund um das Thema Immobilien,
insbesondere auch zum Wohnen im Alter:

Ihre Ansprechpartnerin in unserer Filiale Düsseldorf-Benrath:

Barbara Hunger • Neßlerstr. 49 • 40593 Düsseldorf

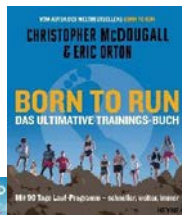
Tel.: 0211 / 77 92 90 55

Barbara.Hunger@dr-rausch-immobilien.de

www.dr-rausch-immobilien.de



Wir sind Mitglied im Ring Deutscher Makler



Laufen Sie doch auch einmal zu uns...



Wir haben Bücher zu den Themen
Laufen, Fitness und Gesundheit für Sie
vorrätig!



Buchhandlung Dietsch GmbH

Hauptstr. 47 · 40597 Düsseldorf

Tel./WhatsApp/Signal: 0211-71 78 71

www.buecher-dietsch.de

bestellung@buecher-dietsch.de

ADAC

**Wohnmobil-
Vermietung**

Urlaub von Anfang an

**Karmann + Forster + Eura Mobil –
Vertragspartner in Düsseldorf und
Umgebung**



Viele Vorteile

...

**auch ohne
ADAC Mitgliedschaft**

- Sonderaktionen
 - Frühbucher-Rabatte
 - Last-Minute-Angebote
- www.caravanleihen.de



Vermietung

Verkauf

Reparatur

Forster

KARMANN

EURA MOBIL

**Autohaus Süper
Inh. Thomas Süper
Ihr Ansprechpartner
Nr. 1
im Raum Düsseldorf**

**Bonner Straße 181-183
40589 Düsseldorf
Tel. 0211/68 85 07-14
[info@wohnmobil-
sueper.de](mailto:info@wohnmobil-sueper.de)**



Du bist oder wirst **Beamter (m/w/d)**?
Du bekommst plötzlich **Beihilfe**?
Dann melde Dich.



Maßstäbe / **neu definiert**



Spezialist für den **Öffentlichen Dienst**.



AXA Regionalvertretung AVF GmbH
Benrather Schloßallee 49-53, 40597 Düsseldorf
Tel.: 0211 7026260, avf-gmbh@axa.de



Nun ist unsere neue Yoga- und Gymnastikhalle fast fertig!

**Am 25. April 2023 wollen
wir sie feierlich eröffnen.**

Die Halle ermöglicht uns neue Sportangebote für unsere Mitglieder und Interessierte aus der Nachbarschaft. Wir planen neue Bewegungsangebote für alle Altersgruppen.

Auch kann die Halle für Sportangebote von dritter Seite angemietet werden.

Wir werden Sie auf unserer Internetseite über die Entwicklungen auf dem Laufenden halten. Schauen Sie immer wieder mal rein!

www.lt-duesseldorf-sued.de



Der ganz normale Sportverein in Benrath

Mit den Schwerpunkten Fitness- und Gesundheitssport. Fast an jedem Tag der Woche gibt es ein Sportangebot.

Unser Vereinsgelände auf der Paulsmühlenstraße 118a, unmittelbar am Benrather Forst mit Laufstrecken bis zum Unterbacher See, bietet die besten Voraussetzungen für **Laufen, Walken** und **Nordic Walking**. Für jede Leistungsstufe gibt es ein Angebot. Niemand ist alleine unterwegs.

Ebenso im Angebot:

XCO-Walking

Laufen und Gehen werden durch spezielle Hanteln intensiviert. Unter Anleitung ergibt sich so ein Training des ganzen Körpers.

Gymnastik/ Turnen

Unter Anleitung bieten wir zu unterschiedlichen Zeiten Eltern-Kindturnen, Kinderturnen und Gymnastik für Erwachsene. Seniorengymnastik findet zusätzlich im Vereinsheim statt. Neuerdings bieten wir auch ein Rückentraining nach der BALLance Dr. Tanja Kühne-Methode an.

Boule/ Pétanque

Ein Freizeitvergnügen für Leute, die Ihren Sport zu genießen wissen. Das Gesellige kommt nicht zu kurz.

Wandern

Unsere Wandergruppe ist nach Absprache regelmäßig in der näheren und weiteren Umgebung unterwegs.

Unsere Trainingszeiten und Ansprechpartner finden Sie auf der Rückseite.

www.lt-duesselorf-sued.de

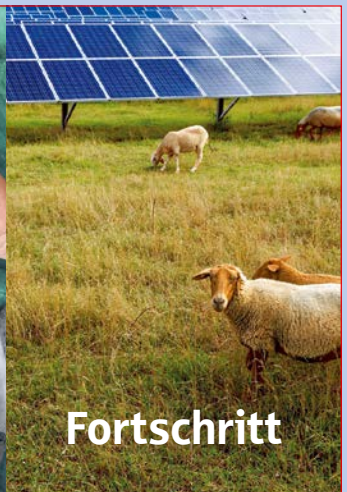




Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind.
Mehr auf sskduesseldorf.de/mehrgeld



**Stadtsparkasse
Düsseldorf**