

Nordic Walking Einsteigerkurs 2018

Nordic Walken will gelernt sein, um nicht "am Stock zu gehen", sondern die besondere Dynamik und die Vorteile des Gehens mit dem Stock kennenzulernen. Daher bieten wir im Frühjahr 2018 einem Einsteigerkurs an. In mehreren Einheiten wird die Technik des Stockeinsatzes und der Stockführung in Zusammenarbeit mit der korrekten Beinarbeit vermittelt. Koordinative Übungen wie ein Dehnprogramm runden die Einheiten ab. Im Anschluss an den Kurs kann der Sportler im Rahmen einer Mitgliedschaft in den bestehenden me-sport Walkingtreffs mitgehen.

Wann: 05.04.2018 – 09:00 Uhr 10.04.2018 - 18:30 Uhr
 12.04.2018 – 09:00 Uhr 17.04.2018 - 18:30 Uhr
 19.04.2018 – 09:00 Uhr 24.04.2018 - 18:30 Uhr
 16.05.2018 – 09:00 Uhr 08.05.2018 - 18:30 Uhr

Wo: Sportplatz Heinrich-Heine-Gymnasium und
 me-sportTREFF, Hasselbeckstr. 6
Leitung: Angela Müller (vormittags) und Monika Jansen (abends)
Kosten: 25,- € me-sport Mitglieder
 40,- € Nicht-Mitglieder

Du möchtest dabei sein?

Dann reiche uns diese Anmeldung ein und überweise den Teilnehmerbeitrag umgehend auf das me-sport- Konto:

IBAN: DE75 3015 0200 0001 7070 41, BIC: WELADED1KSD

unter dem Stichwort: Nordic Walking Einsteigerkurs und Angabe Deines Namens.

Nach Eingang der Zahlung ist Deine Anmeldung verbindlich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.

Wir freuen uns auf Dich



Dein Nordic-Walking Team

Anmeldung (bitte bis 3 Tage vor Beginn abgeben – Hasselbeckstr.6 – FAX: 02104 - 97 60 18)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Nordic-Walking Einsteigerkurs 2017 an.
(bitte Zutreffendes einkreisen oder unterstreichen)

Name/ Vorname: _____ Geburtstag: _____

Adresse: _____ Mitglied: ja oder nein

Telefonnummer _____ (tagsüber): _____

(privat): Mail-Adresse: _____

Leih-Stöcke: ja oder nein

Besondere Anmerkungen: _____

Datum und Unterschrift des Teilnehmers: _____