

Nordic Walking Einsteigerkurs

Nordic Walking das gesunde Herzkreislauf-Training im Freien. Nordic Walking ist die ideale Trendsportart für Leute, die die Bedeutung der Gesundheitsförderung und des Wohlbefindens erkannt haben und bestrebt sind, ihre Kondition auf eine effektive und interessante Weise zu verbessern. Nordic Walking ist ein Allwettersport in der freien Natur. Erhöht den Energieumsatz und verbrennt über 400 Kcal/h. Trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. NW-Stöcke können reduziert eingekauft werden.

- Was:** 4-teiliger Intensiv Nordic-Walking, Halbprivater Kurs, 4 x 1,5 Std.
Wann: MO 12.4. / DI 13.4. / DO 15.4. / FR 16.4.2010, 09.00 h oder 18.30 h
Wo: Parkplatz Rest. Vorderer Pfannenstiel, Meilen, Busstation Nr. 922
Kosten: CHF 85.- für Mitglieder, CHF 98.- für Gäste
Leitung: Iris u. Kurt Diesmeier, Meilen, Nodic-Walking-Master-Trainer, Meilen
Mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe mit Profil, Sonnenbrille, etwas Mineralwasser
Spezielles: NW-Carbon/Fiberglasstöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt und können zu einem reduzierten Preis gekauft werden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab

-----**Abtrennen und einsenden bis spät. 9. April 2010 an:** -----

Kneippsekretariat Meilen, Lütisämetstr. 112, 8706 Meilen, **Tel. 044 923 30 44**

- Def. Anmeldung für „4-teiligen Nordic Walking Einsteigerkurs“ ab 12.4.2010 K.-Nr. 108
 CHF 85.- für Mitglieder CHF 98.- für Gäste 09.00 h oder 18.30 h

Bitte das Kursgeld sofort auf unser Postcheckkonto 80-33338-1 Kneippverein Meilen, 8706 Meilen, einbezahlen. Es erfolgt keine Rückbestätigung des Kurses K-Nr. 108

- Ich verfüge über eigene Nordic Walking Stöcke Benötige Nordic Walking Stöcke

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PIZ/Ort: _____

Telefon P: _____ **Körpergrösse:** _____ cm

E-Mail: _____ @ _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Nordic Walking Einsteigerkurs

Nordic Walking das gesunde Herzkreislauf-Training im Freien. Nordic Walking ist die ideale Trendsportart für Leute, die die Bedeutung der Gesundheitsförderung und des Wohlbefindens erkannt haben und bestrebt sind, ihre Kondition auf eine effektive und interessante Weise zu verbessern. Nordic Walking ist ein Allwettersport in der freien Natur. Erhöht den Energieumsatz und verbrennt über 400 Kcal/h. Trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. NW-Stöcke können reduziert eingekauft werden.

- Was:** 4-teiliger Intensiv Nordic-Walking, Halbprivater Kurs, 4 x 1,5 Std.
Wann: MO 12.4. / DI 13.4. / DO 15.4. / FR 16.4.2010, 09.00 h oder 18.30 h
Wo: Parkplatz Rest. Vorderer Pfannenstiel, Meilen, Busstation Nr. 922
Kosten: CHF 85.- für Mitglieder, CHF 98.- für Gäste
Leitung: Iris u. Kurt Diesmeier, Meilen, Nodic-Walking-Master-Trainer, Meilen
Mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe mit Profil, Sonnenbrille, etwas Mineralwasser
Spezielles: NW-Carbon/Fiberglasstöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt und können zu einem reduzierten Preis gekauft werden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab

-----**Abtrennen und einsenden bis spät. 9. April 2010 an:** -----

Kneippsekretariat Meilen, Lütisämetstr. 112, 8706 Meilen, **Tel. 044 923 30 44**

- Def. Anmeldung für „4-teiligen Nordic Walking Einsteigerkurs“ ab 12.4.2010 K.-Nr. 108
 CHF 85.- für Mitglieder CHF 98.- für Gäste 09.00 h oder 18.30 h

Bitte das Kursgeld sofort auf unser Postcheckkonto 80-33338-1 Kneippverein Meilen, 8706 Meilen, einbezahlen. Es erfolgt keine Rückbestätigung des Kurses K-Nr. 108

- Ich verfüge über eigene Nordic Walking Stöcke Benötige Nordic Walking Stöcke

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PIZ/Ort: _____

Telefon P: _____ **Körpergrösse:** _____ cm

E-Mail: _____ @ _____

Datum: _____ Unterschrift: _____