

## 4-teil. 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 23.4. / DI 24.4. / DO 26.4. / FR 27.4.2012, 09.00 h

**Wo:** Parkplatz Rest. Vorderer Pfannenstiel, Meilen, Busstation Nr. 922

**Kosten:** CHF 85.- für Mitglieder, CHF 98.- für Gäste

**Leitung:** Iris Diesmeier, Meilen, Nordic-Walking Instruktorin, Meilen

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Laufschuhe mit Profil, Sonnenbrille, etwas Mineralwasser

**Spezielles:** NW-Carbon/Fiberglasstöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt

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

-----**Abtrennen und einsenden bis spät. 17. April 2012 an:** -----

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

Def. Anmeldung für „4-teiligen Nordic Walking Einsteigerkurs“ ab 23.4.12 K.-Nr. 8

CHF 85.- für Mitglieder  CHF 98.- für Gäste

Bitte das Kursgeld sofort auf unser Postcheckkonto 80-33338-1 Kneippverein Meilen, 8706 Meilen, einbezahlen. Es erfolgt keine Rückbestätigung des Kurses K.-Nr. 8

Ich verfüge über eigene Nordic Walking Stöcke  Benötige Nordic Walking Stöcke

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PIZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon P: \_\_\_\_\_ **Körpergrösse:** \_\_\_\_\_ cm

**E-Mail:** \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## 4-teil. 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 23.4. / DI 24.4. / DO 26.4. / FR 27.4.2012, 09.00 h

**Wo:** Parkplatz Rest. Vorderer Pfannenstiel, Meilen, Busstation Nr. 922

**Kosten:** CHF 85.- für Mitglieder, CHF 98.- für Gäste

**Leitung:** Iris Diesmeier, Meilen, Nordic-Walking Instruktorin, Meilen

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Laufschuhe mit Profil, Sonnenbrille, etwas Mineralwasser

**Spezielles:** NW-Carbon/Fiberglasstöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt

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

-----**Abtrennen und einsenden bis spät. 17. April 2012 an:** -----

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

Def. Anmeldung für „4-teiligen Nordic Walking Einsteigerkurs“ ab 23.4.12 K.-Nr. 8

CHF 85.- für Mitglieder  CHF 98.- für Gäste

Bitte das Kursgeld sofort auf unser Postcheckkonto 80-33338-1 Kneippverein Meilen, 8706 Meilen, einbezahlen. Es erfolgt keine Rückbestätigung des Kurses K.-Nr. 8

Ich verfüge über eigene Nordic Walking Stöcke  Benötige Nordic Walking Stöcke

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PIZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon P: \_\_\_\_\_ **Körpergrösse:** \_\_\_\_\_ cm

**E-Mail:** \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_