

Nordic Walking Kompakt-Einsteigerkurs

- Neue Kurse nach der Babypause von Anja Zingraff -

In 6 Trainingseinheiten (2x pro Woche) erlernen und festigen Sie die **DNV Nordic ALFA Technik**.

Die **ALFA-Technik** ist einfach zu erlernen, wissenschaftlich fundiert, gesundheitsrelevant und attraktiv. Wir zeigen Ihnen den Unterschied zum einfachen Gehen mit Stöcken.

Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

Termine: Mo + Mi ab Mo. 24.08.2008 10:30 – 12:00 Uhr
(24./26./31.08.+02./07./09.09.2009)
Di + Mi ab Di. 01.09.2009 18:30 – 20:00 Uhr
(01./02./08./09./15./16.09.2009)

Kursort: Dossenheimer Wald
– es können ab Ladenburg Rosenhof Fahrgemeinschaften gebildet werden!

Kursgebühr: 70 € inkl. Leihstöcke
Unsere Kurse werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, eine Rückerstattung zwischen 80 – 100% ist möglich!

Kursleitung: Anja Zingraff – Sportlehrerin, DNV Ausbilderin

Anmeldung: Nordic-Fitness-Team Rhein-Neckar e.V. – Anja Zingraff – Tel: 06203-2412
oder anja@aquamanja.de



Kursanmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursart: _____

Ort: _____ Datum: _____

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel:(P) _____ (G, freiwillige Angabe) _____

Handy (freiwillige Angabe): _____

Email-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Datum, Unterschrift: _____