



Steigern Sie unter fachlicher Anleitung die Effektivität Ihres Nordic-Walking-Trainings durch Verbesserung Ihrer Technik. Holen Sie sich außerdem neue Ideen und Motivation beim:

Nordic - Walking - Kurse für Fortgeschrittene



Kurs I April/Mai 2010, Freitag 16.15 Uhr

KursII Mai/Juni 2010, Freitag 16.15 Uhr

Kurs: 5 Übungseinheiten / je 60 Minuten / 9-12 TN
im „Victoriapark“ in Berlin – Kreuzberg

Gebühr: 50,00€ (80% erstattet die Krankenkasse)

Stöcke: Das Ausleihen ist in der Gebühr enthalten.

Kursleitung: Diplomsportlehrer Udo Lange

Treffpunkt: Katzbachstadion / Eingang Dudenstr.
(U/S Yorkstr. o. Platz d. Luftbrücke)

www.bt-la.de

Anmeldung / Kontakt:

Claudia Becker, Zaunkönigweg 22, 12351 Berlin

Telefon: 030/ 28037973, 0179/ 6662085

Mail: Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de

Kursinhalte:

Auffrischung der Nordic-Walking-Technik unter fachlicher Anleitung. Die Effektivität von NW wird dadurch erheblich gesteigert.

Individuelle Betreuung, Fehlerkorrektur und Anleitung zu qualifiziertem Ausdauertraining.

Neben weiteren Inhalten wie Erwärmung, Materialkunde, Dehnung und Kräftigung steht Spaß beim gemeinsame Üben in der Gruppe mit auf dem Programm.

Beim letzten Termin kann jeder einen kleinen Leistungsnachweis: Nordic-Walkingabzeichen-Abzeichen über 30 oder 60min N-Walken erwerben. Jeder TN erhält eine Urkunde sowie eine Anstecknadel oder Stoffabzeichen und einen DLV-Nordic-Walking-Ausweis.

Nordic-Walking-Kurs für Fortgeschrittene



Kurs I ab 04/05/2010 freitags um 16.15 Uhr

KursII ab 05/06/2010 freitags um 16.15 Uhr

Kostenerstattung

Nach Ablauf des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat/Teilnahmebescheinigung, die Sie an Ihre Krankenkasse weiterleiten.

Die Höhe der Bezuschussung ist abhängig von der jeweiligen Krankenkasse. In der Regel werden bis zu 80% der Kosten bezahlt.

Terminschwierigkeiten / Krankheit

Eine regelmäßige Teilnahme ist Bedingung für die Bezuschussung des Kurses.

Im Rahmen unseres Walkingtreffs könnten Sie eine versäumte Einheit nachholen, bitte wenden Sie sich an den Übungsleiter.

Kursgebühren

Sind am ersten Unterrichtstag bar zu entrichten.

Material

Die Stöcke werden von uns zur Verfügung gestellt. Im Rahmen des Kurses erfolgt eine Materialberatung, die man erst abwarten sollte bevor man sich eigene Stöcke anschafft :O) Wir empfehlen funktionelle und wetterfeste Bekleidung.

gesundheitlichen Einschränkungen

Bitte erkundigen Sie vor Antritt des Kurses bei Ihrem behandelnden Arzt. Außerdem möchten wir sie bitten, gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld mit der Kursleitung zu besprechen.

Wetter

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. In Ausnahmefällen (Gewitter, Unwetter u.ä.) entscheidet der Übungsleiter vor Ort. Für den Ausfall einer Unterrichtseinheit bieten wir selbstverständlich einen Ersatztermin.

Versicherung

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung. Für ausreichende Versicherung hat jeder Teilnehmer selbst zu sorgen.