



Ab **Freitag, April 2010** um **15.00** Uhr

Nordic-Walking-Grundkurs

- Kurs:** 10 Übungseinheiten / 60 Minuten
im „Viktoriapark“ in Berlin - Kreuzberg
(bis zu 12 Personen pro Kurs)
- Gebühr:** 100,00 € (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:

Telefon: Claudia Becker, Zaunkönigweg 22, 12351 Berlin
030/ 28037973, 0179/ 6662085
Mail: Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de

Kursinhalte:

Einführung in Nordic-Walking-Technik unter fachlicher Anleitung.

Individuelle Betreuung und Fehlerkorrektur. Einstieg in ein qualifiziertes Ausdauertraining.

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

Gewichtsreduktion ist für die meisten eine positive Begleiterscheinung.



ab April 2010

Nordic -Walking-Grundkurs

freitags um 15.00 Uhr

Teilnehmerzahl

9 bis 12 Personen

Kostenerstattung

Nach Ablauf des Kurses (letzte Unterrichtseinheit) 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. Sie sollten max. eine Unterrichtseinheit versäumen. 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.