

NordicWalking

Einsteigerkurse nach der 7-Step-Methode

Neue Einsteigerkurse beginnen!

Die **Sport- und Ski-Zunft Bonn** wird ab Dienstag, dem **02.09.2014** in Bonn Einsteigerkurse mit einem unentgeltlichen Info- und Beratungs-Abend starten. Der Kurs mit 6 Trainings-Einheiten à 90 Minuten beginnt am **09.09.2014**.

Der neue Einsteigerkurs wird unter der Leitung unseres NordicWalking Experten und langjährigen Ausbilders Klaus Schulz durchgeführt.

Folgende Fragen sollen im Vorfeld geklärt werden:

- Wie wirkt NordicWalking positiv auf meine Gesundheit?
- Welche Belastung geht mit NordicWalking einher?
- Was ist das Besondere an den speziellen Stöcken?
- Welche Schuhe sind passend?
- Wie ist das mit den koordinativen Fähigkeiten
- Wo und wie oft sollte NordicWalking für die Gesundheit betrieben werden?

INFO: **Infoabend am Dienstag, 02.09.2014, 18:00 Uhr** in den Räumen des Bonner Tennis- und Hockey-Verein (BTHV), Christian-Miesen-Str.1, Bonn-Dottendorf.

Training: **Kurs ab Dienstag, 09.09.2014, 18:00 Uhr.** Der praktische Teil des Unterrichtes findet im Naturpark Kottenforst - Bad Godesberg statt.
Treffpunkt: **Wald-Parkplatz Katharinenhof, am Ende der Vennerstraße.**

Kosten: Für Mitglieder der SSZ Bonn € 30,00
Für Nichtmitglieder € 70,00 (bei Vereinsbeitritt während oder am Ende des Kurses fällt **nur** die Kursgebühr für Mitglieder an, die Differenz zur bereits gezahlten Kursgebühr wird mit dem Jahresvereinsbeitrag verrechnet).
Für Konzernmitarbeiter der Dt. Telekom / Dt. Post / DHL € 50,00

Voraussetzungen: Gesundheit und gute Laune. Fitness gibt's bei uns kostenlos dazu.
Neueinsteiger und Ungeübte sind bei uns besonders willkommen.

Abschluss: Nach Kursende kann im Rahmen des NordicWalking - Angebotes der SSZ Bonn in leistungsadäquaten Gruppen mit Betreuung weiter trainiert werden.

Anmeldung: bis 28.08.2014 für den Infoabend, bis 04.09.2014 für den Kurs

Kontakt: Sport- und Ski-Zunft Bonn e.V., Postfach 20 12 18, 53142 Bonn
E-Mail: ssz-bonn@t-online.de
Weitere Informationen auf der Homepage: <http://www.ssz-bonn.de>
und fernmündlich über unseren Kursleiter Klaus Schulz: 0171 79 86 496