



NordicWalking

Einsteigerkurs im September 2026

- Die **Sport- und Ski-Zunft Bonn** wird ab Donnerstag, dem **10.09.2026**, in Bonn einen neuen Einsteigerkurs mit einem unentgeltlichen Info- und Beratungs-Abend starten.
- Der Kurs mit 6 Trainings-Einheiten à 90 Minuten beginnt am **Samstag, den 19.09.2026**.
- Das Training wird unter der Leitung einer zertifizierten NordicWalking Instructorin durchgeführt.

Folgende Fragen sollen im Vorfeld während des Info-Abends geklärt werden:

- Wie wirkt NordicWalking positiv auf meine Gesundheit?
- Welche Ausrüstung benötigen wir?
 - Welcher Nordic Walking Stock passt zu mir?
 - Welche Schuhe sind passend?
- Welche Technik werden wir erlernen und was sind die Lernschritte dazu?

Info: Infoabend am **Donnerstag, 10.09.2026, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr** in den Räumen des Bonner Tennis- und Hockey-Verein (BTHV), Christian-Miesen-Str.1, 53129 Bonn

Praktischer Teil:

- **Samstag, 19.09.2026, und Sonntag, 20.09.2026:** jeweils von **10.00 Uhr – 13.15 Uhr**
- Dienstag, 22.09.2026, und Mittwoch, 23.09.2026:** jeweils von **18.00 Uhr – 19.30 Uhr**

Treffpunkt:

- Der praktische Teil des Unterrichtes findet im Naturpark Kottenforst statt. Treffpunkt ist der Wald-Parkplatz Katharinenhof am Ende der Venner Straße in Bad Godesberg.

Kosten: Für Mitglieder der SSZ Bonn € 40,00
Für Nichtmitglieder € 80,00 (bei Vereinsbeitritt während oder am Ende des Kurses fällt **nur** die Kursgebühr für Mitglieder an, Verrechnung erfolgt mit dem Jahresvereinsbeitrag)

Voraussetzungen: Gesundheit und gute Laune. Fitness gibt's bei uns kostenlos dazu. Neueinsteiger und Ungeübte sind bei uns besonders willkommen. Wer Stöcke hat, bitte gerne mitbringen, ansonsten können Stöcke unentgeltlich ausgeliehen werden.

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

Anmeldung: bis **01.09.2026** für den Infoabend, bis **10.09.2026** für den Kurs

Kontakt: Sport- und Ski-Zunft Bonn e.V., Postfach 20 12 18, 53142 Bonn,
E-Mail: ssz-bonn@t-online.de oder bei der Kursleitung unter nw-bonn@gmx.de
Telefon: direkt bei der Kursleitung unter 0170/6416958
weitere Informationen: auf der Homepage: www.ssz-bonn.de