



Momente der Auszeit

November / Dezember 2015

Nordic-Walking Kurs für Anfänger (je 6 Termine, ca. 90 Min./ Kurs)

Mi. ab 11.11.2015 / 15.⁰⁰ – 16.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: AM-1111
oder
Fr. ab 13.11.2015 / 09.⁰⁰ – 10.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: AM-1311
oder
Sa. ab 14.11.2015 / 09.³⁰ – 11.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: AM-1411
(Ausnahmen: So, 29.11.2015 / So, 06.12.2015)



Anke Mayer-Pehlegrim
Zertifizierte Trainerin

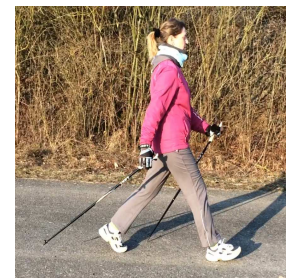
In unserem Anfängerkurs erlernen Sie in 6 Unterrichtseinheiten die Grundlagen des Nordic-Walkings. Diese beinhalten das „richtige Gehen“, sowie die Stockkontrolle. Sie erlernen Ihre natürlichen Bewegungsspielräume zu erweitern und verbessern Ihre Fußarbeit.

Es gibt keine Einschränkungen. Jeder, der 90 Minuten gehen kann, kann mitmachen.

Bitte eigene Stöcke mitbringen, sofern vorhanden. Die empfohlene Stocklänge beträgt 0,66 x Körpergröße oder Schlaufenansatz in Bauchnabelhöhe.

Bei Bedarf können Stöcke gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.
Folgende Stocklängen sind vorhanden: 1x 120 cm, 2x 115 cm, 2x 110 cm.
(bitte bei Buchung mit angeben)

Gebühr: 60,- €
Earlybird: 54,- €, Anmeldung bis 30.09.2015
Wiederholer: 30,- €
Leihgebühr: 10,- €, (vor Ort zu zahlen)



Den Betrag überweisen Sie bitte rechtzeitig vorab auf u. g. Konto, unter Angabe Ihres Namens und der Kurs-Nr.

Verbindliche Anmeldung bitte bis **1 Woche** vorher bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular bzw. das Kontaktformular auf unserer Website. Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

