



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](http://www.bt-la.de) **☞☞☞☞☞☞☞☞☞**

### Anmeldung /Kontakt:

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