

NordicWalking – Sport von 8 bis 80

Einsteigerkurse nach der 7-Step - Methode

Jetzt geht's in Bonn mit Nordic Walking richtig los. Die **Sport- und Ski-Zunft Bonn** bietet ab Dienstag, dem 08.08.2006 einen weiteren Einsteigerkurs mit Info-Abend und 6 Trainingseinheiten à 90 Minuten an.

Der Einsteigerkurs wird unter der Leitung des DNV Ausbilders Klaus Schulz und unseren erfahrenen Nordic Walking Instructoren durchgeführt.

Der Kurs startet mit einem unentgeltlichen Informations- und Beratungsabend.

Folgende Fragen sollen im Vorfeld geklärt werden:

- wie wirkt Nordic Walking positiv auf meine Gesundheit
- welche Belastung geht mit Nordic Walking einher
- was ist das besondere an den speziellen Stöcken
- welche Schuhe und Kleidung sind passend
- wie ist die Arm- und Handkoordination
- wo und wie oft sollte Nordic Walking für die Gesundheit betrieben werden usw.

INFO: **Infoabend am Dienstag, 08.08.2006, 18:00 Uhr** in den Räumen des Bonner Tennis- und Hockey-Verein (BTHV), Christian-Miesen-Str. 1, Bonn-Dottendorf

Training: **Kurs ab Dienstag, 15.08.2006, 18.00 Uhr.** Der praktische Teil des Unterrichtes findet im Naturpark Kottenforst - Bad Godesberg statt: in der Vennerstraße am Jugendzeltplatz Bonn e. V. vorbei, **auf dem Wald-Parkplatz Katharinenhof, am Ende der Vennerstraße.**

Alternativer Trainingsort ist in der Rheinaue Bad Godesberg. Treffpunkt ist der Postpavillon in der Rheinaue, Ludwig-Erhard-Allee - Kreuzung Heinemannstr. .

Die Entscheidung des Treffpunktes für den praktischen Teil des Unterrichtes wird am Infoabend (08.08.2006) in Abstimmung mit den Kursteilnehmern gefällt.

Kosten: Für Mitglieder der Sport- und Ski-Zunft Bonn € 15,00
Für Nichtmitglieder € 40,00 (wird auch nachträglich bei Vereinsbeitritt verrechnet; Jahres-Vereinsmitgliedsbeitrag 60Euro für gesamtes Sport-Angebot)

Voraussetzungen: Gesundheit und gute Laune. Diabetes und andere Grund-Erkrankungen sind in der Regel kein Hinderungsgrund. - Im Gegenteil, aber bitte vorher den Arzt konsultieren! Fitness gibt's bei uns kostenlos dazu. Neueinsteiger und Ungeübte sind bei uns besonders willkommen.

Abschluss: Nach erfolgreichem Abschluss erhält jeder Kursteilnehmer ein Teilnahmezertifikat. Nach Kurs Ende kann im Rahmen des Nordic Walking - Angebotes der SSZ Bonn in leistungsadäquaten Gruppen mit Betreuung weiter trainiert werden.

Kontakt: Sport- und Ski-Zunft Bonn, Postfach 20 12 18, 53142 Bonn,

E-Mail: SSZ-Bonn@t-online.de

Fax: 0228 - 5 38 73 47

Weitere Informationen auf der Homepage: <http://www.ssz-bonn.de>