



## NordicWalking – Sport von 8 bis 80 Einsteigerkurse nach der 7-Step - Methode

Die **Sport- und Ski-Zunft Bonn e.V.** bietet ab **Dienstag 26.04.05** einen weiteren Einsteigerkurs mit 6 Einheiten à 90 Minuten an. Der Einsteigerkurs wird unter der Leitung des DNV-Mastertrainers Klaus Schulz und seinen erfahrenen Basictrainern durchgeführt. Der Kurs startet wieder mit einem unentgeltlichen Informations- und Beratungsabend. Referenten und Ansprechpartner sind Fachärzte der Orthopädie und Innere Medizin und die Trainer.

Folgende Fragen sollen im Vorfeld geklärt werden: Wie wirkt NordicWalking positiv auf meine Gesundheit, welche Belastung geht mit NW 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 NW für die Gesundheit betrieben werden usw.

**INFO:** **Infoabend am Dienstag 26. 04. 05, 18:00** in den Räumen des Bonner Tennis- und Hockey-Verein (BTHV), Christian-Miesen-Str. 1, Bonn (Nähe Telekom-Zentrale).

**Training:** **Kurs ab Dienstag 03.05.2005, 18.00 Uhr:** Der praktische Teil des Unterrichtes findet im Kottenforst, Bad Godesberg statt. **Die Stöcke werden für den Kurs vom Verein zur Verfügung gestellt.** Startplatz ist der Parkplatz Marienhof, am Ende der Vennerstraße. Weitere Kurstage: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05. und 07.06.05. Nach Kursende kann im Rahmen des NordicWalking-Angebots der SSZ in leistungsadäquaten Gruppen mit Betreuung weiter trainiert werden.

**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 besonders willkommen.

**Abschluß:** Nach erfolgreicher Teilnahme gibt es ein Teilnahmezertifikat, das ggf. bei der Krankenkasse zu einer Beitragsreduzierung führen kann.

**Anmeldung:** Sport- und Ski-Zunft Bonn, Postfach 20 12 18, 53142 Bonn  
**E-Mail:** [SSZ-Bonn@t-online.de](mailto:SSZ-Bonn@t-online.de) ; **Fax:** 0228/ 5387347

Weitere Informationen auf der Homepage: [www.ssz-bonn.de](http://www.ssz-bonn.de)