

- Anzeige - - Anzeige -

NORDIC-WALKING-DAYS 2010

Standard-Kurse, Kurse speziell für Übergewichtige, Untrainierte und ältere Personen

Nordic-Walking mit Sport Dreisbach

Bad Berleburg. Das Sportfachgeschäft Sport + Freizeit Bernd Dreisbach veranstaltet dieses Jahr bereits zum fünften Mal die Nordic-Walking-Days. Hierbei stehen Ihnen die Kurstage Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag zur Auswahl (siehe Terminübersicht). Mehr als 300 Teilnehmer haben bisher an den Nordic-Walking-Kursen von Sport + Freizeit Bernd Dreisbach teilgenommen.

Zuschuss durch Krankenkassen
Insgesamt finden 8 Einheiten je Kurs statt. Nimmt man an 6 dieser Einheiten als AOK-Versicherter teil, belaufen sich die

Kursgebühren auf lediglich 20,00 €. Beachten Sie dazu unser Rechenbeispiel in der unteren Grafik. Mitglieder anderer Krankenkassen zahlen in der Regel dieselbe Kursgebühr (BARMER- und DAK-Mitglieder zahlen ebenfalls 20,00 €).

Beginn der Kurseinheiten ist Montag bis Donnerstag um 18.30 Uhr. Zudem bieten wir Mittwoch noch einen zweiten Kurs um 19.00 Uhr an (nach Absprache mit den Kursteilnehmern können die Kurse auch früher oder später beginnen).

Sport Dreisbach bietet für diesen Kurs kostenlos Testmaterial, wie

Nordic-Walking-Stöcke von Leki und Herzfrequenz-Messgeräte (Pulsuhren) von Polar... und wer sich eine Ausrüstung zulegen will, bekommt exklusiv als Kursteilnehmer Sonderkonditionen beim Kauf.

Hochqualifizierte Trainer
Die Kurse werden von Trainern geleitet, die neben der Nordic-Walking-Lizenz auch über eine sportliche/medizinische Ausbildung verfügen. So erlernen und verbessern Sie Ihre Nordic-Walking-Technik durch hochgeschulte Trainer, wie z. B. Dr. Ernst-Rudolf Meister aus der Herz-Kreislauf-Klinik.



Durch hochqualifizierte Trainer erlernen und verbessern Sie die richtige Nordic-Walking-Technik.



Die Kurse werden nach den unterschiedlichen Könnens-Stufen der Teilnehmer eingeteilt.

Viele Extras
Exklusiv als Kursteilnehmer erhalten Sie viele Extras und Gutscheine.

Einteilung nach Könnensstufen
Sport + Freizeit Bernd Dreisbach bietet neben den Standard-Kursen (für Einsteiger und Fortgeschrittene) auch noch Kurse speziell für Übergewichtige, Untrainierte und ältere Personen an. Somit werden die Kurse nach den unterschiedlichen Könnensstufen der Teilnehmer eingeteilt.

Betreuung auch abseits des Kurses
Zudem bieten wir für alle Kursteilnehmer eine Lauf-/Bewegungs-

analyse (auf dem neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen beruhend) und Fitness-tests an.

Kursstrecken
Bei den Nordic-Walking-Days 2010 werden verschiedene Strecken in der natürlichen Umgebung von Bad Berleburg absolviert. Diese Strecken werden unter Berücksichtigung der Könnensstufen der Teilnehmer ausgewählt. Somit wird eine optimale Grundlage für die Teilnehmer geschaffen.

Was bringt Nordic-Walking?
Nordic-Walking ist leicht und schnell erlernbar, verbessert die

Herz-Kreislauf-Leistung und ist bestens geeignet zur Rehabilitation von Sportverletzungen. Zudem dient Nordic-Walking zur Gewichtsreduktion. So nahmen Kursteilnehmer der Nordic-Walking-Days bereits bis zu 10 kg ab.

Gut ausgerüstet
Sport Dreisbach bietet Ihnen bei Nordic-Walking eine reichhaltige Auswahl: Nordic-Walking-Stöcke, Schuhe für jedes Gelände, Funktionsbekleidung, Pulsuhren und Zubehör.

Teilnehmerzahl begrenzt
Reservieren Sie sich Ihren Kurstermin, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Nordic-Walking-Days 2010 Veranstalter

SPORT + FREIZEIT BERND DREISBACH

Am Kurhaus • Graf-Casimir-Straße 12 • Bad Berleburg
Telefon 0 27 51 / 33 66 • Fax 0 27 51 / 20 53
www.intersport-dreisbach.de

Die Kurstermine im Überblick

Montag	12.04.10	Dienstag	13.04.10
Montag	19.04.10	Dienstag	20.04.10
Montag	26.04.10	Dienstag	27.04.10
Montag	03.05.10	Dienstag	04.05.10
Montag	10.05.10	Dienstag	11.05.10
Montag	17.05.10	Dienstag	18.05.10
Montag	31.05.10	Dienstag	25.05.10
Montag	07.06.10	Dienstag	01.06.10

Kurs 1: 18:30 Uhr Kurs 1: 18:30 Uhr

Rechenbeispiel

Kosten Kurs	95,00 €
Erstattung der Krankenkasse	75,00 €
= Eigenanteil Kurs	20,00 €
Zudem erhalten Sie viele weitere Extras:	
+ Warengutschein Sport Dreisbach	10,00 €
+ Probetraining Gesundheitszentrum Dickel	20,00 €
+ auf Wunsch: Pulsuhren testen während d. Kurses	5,00 €
= Extras für Sie im Wert von	35,00 €

Lauf-/Bewegungs-Analyse von

achillex

Mithilfe dieser modernen Analyse ermitteln wir den für Sie richtigen Schuh.
Vereinbaren Sie einfach mit uns einen Termin unter
Telefon 0 27 51 / 33 66.

Die Kurstermine im Überblick

Mittwoch	14.04.10	Donnerstag	15.04.10
Mittwoch	21.04.10	Donnerstag	22.04.10
Mittwoch	28.04.10	Donnerstag	29.04.10
Mittwoch	05.05.10	Donnerstag	06.05.10
Mittwoch	12.05.10	Donnerstag	20.05.10
Mittwoch	19.05.10	Donnerstag	27.05.10
Mittwoch	26.05.10	Donnerstag	10.06.10
Mittwoch	02.06.10	Donnerstag	17.06.10

Kurs 1: 18:30 Uhr Kurs 1: 18:30 Uhr
Kurs 2: 19:00 Uhr