

Anmeldeformular



Hiermit melde ich mich verbindliche für folgendes Kursangebot an:

Kursbezeichnung: **Ganzkörpertraining mit Nordic Walking**
Kursbeginn: **Freitag, den 17.09.2021**
10:30-11:45 Uhr

Name, Vorname: _____

Telefon (privat): _____

Telefon (mobil): _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Haaner Turnverein 1863 e.V. eine Einmalzahlung in Höhe der Kursgebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZZ00000267704.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber): _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____
(Bitte unbedingt angeben!)

Kreditinstitut und BIC: _____

IBAN: DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber



CityFit -Präventionskurs:

Ganzkörpertraining mit Nordic Walking

ab Freitag, den 17.09.2021
von 10.30 - 11.45 Uhr

CityFit Fitness- und Gesundheitszentrum
Haaner Turnverein 1863 e.V.
Turnstraße 25 a, 42781 Haan
Tel.: 02129/5655-14 Fax: -29
www.cityfit-haan.de; cityfit@haaner-tv.de



CityFit - Präventionskurs:

Nordic Walking ab Freitag, den 17.09.2021 von 10:30 - 11:45 Uhr

Nordic Walking (NW) ist ein Angebot zur Ausdauerförderung und ist sehr leicht sowie schnell erlernbar. Es handelt sich bei dieser Trendsportart um ein **hervorragendes Ganzkörpertraining** für das Herz-Kreislaufsystem und die komplette Rückenmuskulatur, wobei Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich gelöst werden.

Zu Beginn jeder Kursstunde wird sich mit Muskeldehnung und Mobilisation der Gelenke aufgewärmt. Mit den Stöcken wird anschließend die effektive Nordic Walking Technik erlernt und optimiert. Zwischendurch und am Ende der Einheiten werden mit und ohne Stöcke alle wichtigen Muskelgruppen in Form von kleinen Workouts gekräftigt.

Nordic Walking ist auch für ältere Personen, Übergewichtige, Wiedereinsteiger/innen nach längerer Pause oder im Zuge von Reha-Maßnahmen eine ideale Sportart.

Benötigt werden lediglich wettergemäße Sportkleidung und bequeme Wander- oder Walkingschuhe. Wenn vorhanden, bitte Pulsuhren zum Kurs mitbringen. Das CityFit stellt gerne nach Bedarf Pulsuhren und ggf. auch die Nordic Walking Stöcke Verfügung.

Kursleitung: Diplom-Sportlehrerin Claudia Bader (Instruktorin NW)



Treffpunkt:
CityFit (bitte umgezogen kommen) und Start ins Ittertal

Kursgebühr: 89,00 Euro
für 8 Termine á 75 Minuten inklusive Stöcke und Pulsuhr

Kostenerstattung der gesetzlichen Krankenkassen (in der Regel 80 %) gemäß § 20 SGB V der Gesundheitsförderung möglich – bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

CombiCard- und FlexiCard-Nutzer aus dem CityFit können dieses Kursangebot mit Ihrer „Card“ nutzen.

Kostenlose Parkplätze stehen am CityFit zur Verfügung.

