



*„bewegend gut
und gesund“*

Nordic Walking

Von Grund auf richtig gelernt

Sie möchten sich an der frischen Luft bewegen, Ihre allgemeine Fitness verbessern und am liebsten in der Gruppe unterwegs sein!?

☺	Trainingszeiten jeweils mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr
☺	Start – Ende	04.07. – 05.09.2018 10 x 1 Stunde
☺	Ort	Vereinsheim „Turnschuh“ Sportplatz Hilligenstr. 16, 44879 Bochum / Weitmarer Holz
☺	Preise für 10 Einheiten	30,00 Euro für Mitglieder 60,00 Euro für Nichtmitglieder
☺	Kursleiter	Friedrich Kaehler

**Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen – so vorhanden -
ansonsten werden Stöcke gestellt.**

**Kurs wird eventuell von der Krankenkasse bezuschusst. Bitte erkundigt
Euch bei Eurer Krankenkasse bzw. in unserer Geschäftsstelle.**

Anmeldung über die Geschäftsstelle.

Die Kursgebühr wird am 1. Trainingstag fällig!!

Kontakt:

Linden-Dahlhauser Turnverein

Geschäftsstelle im Vereinsheim „Turnschuh“

Hilligenstr. 16 – 44879 Bochum

Tel.: 02 34 / 49 59 97 - Fax: 02 34 / 2 98 86 78

E-Mail: kontakt@ldt-bochum.de

Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 Uhr

donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr