

# Nordic Walking

## Neuer Kurs ab dem 09.06.2021



*„bewegend gut und gesund“*

**Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit (10 x 90 Minuten)**

Sie möchten sich an der frischen Luft bewegen, Ihre allgemeine Fitness verbessern und die Technik von Grund auf richtig erlernen?

Das sind die richtigen Voraussetzungen für Ihre Teilnahme an dem Nordic Walking Kurs, den der LDT am 09.06.2021 startet.

Pulskontrollen, Ermittlung des idealen Trainingspulses und praktische Tipps zur Bekleidung sind ebenso Bestandteil des Kurses wie Aufwärmgymnastik und Dehnübungen. Am Ende des Kurses können Sie sich selbst Ihren persönlichen Trainingsplan erstellen und selbständig danach trainieren.

**Die Kurse sind für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet!**

|   |                        |  |
|---|------------------------|--|
| ☺ | <b>Trainingszeiten</b> | <b>mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr</b>   |
| ☺ | <b>Start – Ende</b>    | <b>09.06.2021 - 11.08.2021</b><br><b>10 x 90 Minuten</b>   |
| ☺ | <b>Ort</b>             | <b>LDT-Vereinsheim „Turnschuh“</b><br><b>Hilligenstr. 16, 44879 Bochum</b>   |
| ☺ | <b>Kursgebühr</b>      | <b>45,00 Euro für Mitglieder</b><br><b>90,00 Euro für Nichtmitglieder</b><br><b>Die Kursgebühr wird am 1. Trainingstag fällig!</b> |
| ☺ | <b>Kursleiter</b>      | <b>Friedrich Kaehler (DTB-Kursleiter Walking / Nordic Walking, ÜL Sport in der Rehabilitation)</b>                                 |

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen – so vorhanden - ansonsten können Stöcke bei Bedarf beim LDT für die Dauer des Kurses ausgeliehen werden.

Der Kurs ist nach §20 SGB V präventionsgeprüft und viele Krankenkassen erstatten die Kursgebühr. Bitte erkundigen Sie sich entsprechend bei Ihrer Krankenkasse.

### Anmeldung über die Geschäftsstelle:

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](mailto:kontakt@ldt-bochum.de)

Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 Uhr donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr