



Nordic Walking im LDT



Neuer Kurs ab Mittwoch, 01.06.2022

☺	Trainingszeiten	mittwochs von 18:30 – 20:00 Uhr
☺	Start – Ende	01.06.2022 - 03.08.2022 10 x 90 Minuten
☺	Ort	LDT-Vereinsheim „Turnschuh“ Hilligenstr. 16, 44879 Bochum
☺	Kursleiter	Friedrich Kaehler
☺	Kursgebühr	45,00 Euro für Mitglieder 90,00 Euro für Nichtmitglieder Die Kursgebühr bitte vorher überweisen!

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 01.06.2022 wieder anbietet.

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.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet!

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.

Anmeldungen und weitere Informationen bei:

Bitte – wenn möglich – Online anmelden über unsere Homepage: www.ldt-bochum.de

oder bei Brigitte Coutourier - E-Mail: brigitte.coutourier@ldt-bochum.de

oder in der Geschäftsstelle des Linden-Dahlhauser Turnvereins 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 h