



NORDIC WALKING-ANMELDUNG und INFOBLATT

Kursbezeichnung: Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion: Nordic Walking

Einführungskurse: 1x 2 Stunden / Gebühr pro Kurs: 10,- €

- Di. 15. März 2011 von 18:00 bis 20:00 Uhr
- Di. 26. Juli 2011 von 18:00 bis 20:00 Uhr
- Mo. 25. Oktober 2011 von 18:00 bis 20:00 Uhr

Zutreffendes bitte ankreuzen!!!

Grundkurse: 8x 90 Minuten / Gebühr pro Kurs: 90,- €

Grundkurse werden nur bei einer Beteiligung von mindestens drei Personen durchgeführt.

- Mo. 21. März bis Fr. 15. April 2011
- Mo. 01. August bis Fr. 26. August 2011
- Mo. 31. Oktober bis Fr. 25. November 2011

Zutreffendes bitte ankreuzen!!!

Montag und Freitag von 18:00 bis 19:30 Uhr oder Tage und Zeiten nach Vereinbarung

Folgekurse: 8x 90 Minuten / Gebühr pro Kurs: 90,- €

Für die Durchführung von Folgekursen ist die Beteiligung von fünf Personen erforderlich. Sie werden dann ohne Rücksicht auf die anderen Termine ganzjährig an selbst gewählten Tagen und Zeiten durchgeführt.

Vorname und Name Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

PLZ Stadt

Telefon (privat) Telefon (dienstlich) E-Mail

Größe / Gewicht

**Gesundheitsprofil: Die Beantwortung hilft uns, Ihr Übungsprogramm zu optimieren!
Treffen eine oder mehrere Aussagen auf Sie zu?**

- | | |
|--|---|
| Hoher Blutdruck / evtl. Wert nennen <input type="checkbox"/> | Beta-Blocker <input type="checkbox"/> |
| Eine koronare Herzkrankheit <input type="checkbox"/> | Akute Erkältung / Bronchitis <input type="checkbox"/> |
| Diabetes <input type="checkbox"/> | Einnahme von Antibiotika <input type="checkbox"/> |
| Akute Fettstoffwechselstörungen <input type="checkbox"/> | Herzrhythmusstörungen <input type="checkbox"/> |
| Asthmatiker/in <input type="checkbox"/> | Akute Schmerzen <input type="checkbox"/> |

Wir empfehlen bei einem oder mehreren „Glöckchen“ Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.
Für Neueinsteiger ab 35 Jahren empfiehlt die Sportmedizin ein Vorab-Belastungs-EKG!
Dem schließen wir uns an!

Körper und Geist sagen DANKE!

Zum Schluss drei Fragen nach Ihrem persönlichen Bewegungshintergrund:

- Haben Sie in den letzten beiden Jahren regelmäßig Herz-Kreislauftraining durchgeführt?
- Treiben Sie aktuell und seit mindestens 4 bis 6 Wochen Ausdauertraining?
- Trainieren Sie seit längerer Zeit drei oder mehr Stunden wöchentlich Ihre Ausdauer?

Teilnahmebedingungen:

Ich erkenne den Haftungsausschluss des Veranstalters an. Meine Kursteilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.
Ich habe alle Angaben nach bestem Wissen gemacht und es bestehen keine ärztlichen Bedenken gegen eine Kursteilnahme.
Ich verpflichte mich, die jeweilige Kurs- oder Veranstaltungsgebühr vor Beginn in bar zur ersten Kursveranstaltung mitzubringen.

Die Erstattung von anteiligen Kursgebühren wegen Nichtteilnahme an einzelnen Übungseinheiten ist ausgeschlossen

Ort, Datum, Unterschrift

Weitergehende Informationen finden Sie auf unserem Internetportal oder in unserer Info-Broschüre.