

Kursanmeldung

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Name

(Partner/in).....

Strasse

Plz/Ort

Tel.nr

Natel

E-Mail

Anzahl	Kursart	Datum	à Fr.
	Einsteiger	ab 15.4.10	100.--
	Partner/in	ab 15.4.10	80.--
	Vertiefung	21.8.10	60.--
	Partner/in	21.8.10	50.--
	Vertiefung	23.10.10	60.--
	Partner/in	23.10.10	50.--
	Halbmarath.	ab 19.6.10	130.--
	Lauftreff	ab 14.4.10	190.--

Kursanmeldung und Anfragen an:

Alois Swoboda
Hauptstrasse 75
4312 Magden

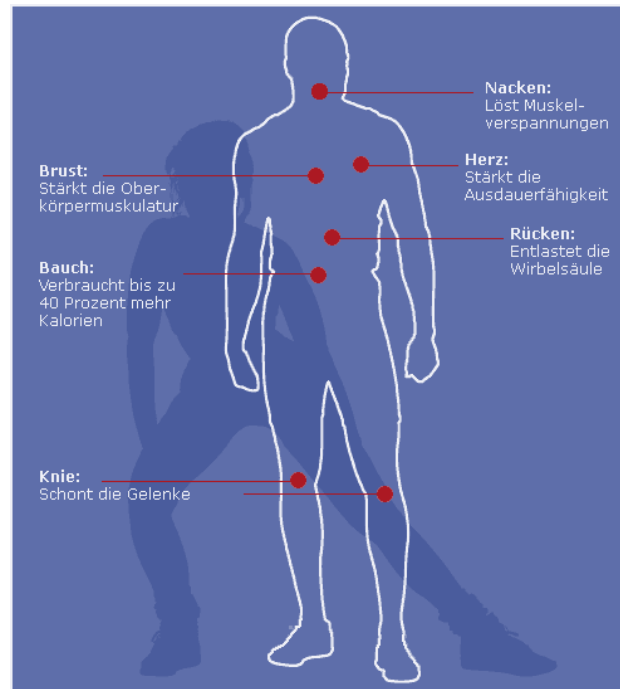
Tel.nr. 061 841 13 07

Natelnr. 077 443 32 26

E-Mail: alois.swoboda@bluewin.ch

Positive Effekte des Nordic Walking

- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining
- Geringe Belastung der Gelenke
- Steigert die Sauerstoffzufuhr auf den gesamten Organismus
- Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Abbau von Stresshormonen
- Aktiviert die Herzarbeit
- Stärkt das Immunsystem



Nordic-Walking Kurse

Ab 15. April 2010



Lust auf

- Bewegung
- Fitness
- Kondition
- Wohlbefinden
- Natur
- Zusammensein

**Dies alles bietet
ein Nordic-Walking Kurs**

Kursangebot

Gruppenkurse

Mind. 4 / max. 10 Teilnehmer.

Einsteigerkurs

Donnerstag, 15., 22., 29. April, 6. Mai 2010

Zeit: 18.30 – 20.00 / 4 x 90 Minuten

Ort: Sportanlage Schiffacker
Rheinfelden

Preis: Fr. 100.-- / Partner/in Fr. 80.--.

Bei dem Kursen ist die Stockmiete nicht inbegriffen. Die Stöcke können auf Anfrage gemietet werden. Die Kurse werden bei jeder Witterung durchgeführt.

Auf Anfrage

➤ Einzellektion

Fr. 50.-- / 60 Minuten

Gönnen Sie sich effizientes Lernen.

➤ Gruppenkurse für Vereine, Familien etc.

Zu speziellen Konditionen.

Weitere Angebote 2010

Für diese Angebote sind gute Grundkenntnisse und Laufpraxis von Vorteil.

Kurse über Mittag

Ab 5. Mai 2010. 12.00 – 13.00.

Ort: Hardwald, Birsfelden/Schweizerhalle

Bitte verlangen Sie detaillierte Infos.

18.9.10 Halbmarathon Mettau / 21 Km

Sa, 19.6.10 Vorbereitung 9-12 Uhr

Sa, 14.8.10 Vorbereitung 9-12 Uhr

Sa, 11.9.10 Vorbereitung 9-12 Uhr

Themen: Technik / Puls / Ausdauer

Ort: Sportanlage Schiffacker, Rheinfelden

Preis: Fr. 130.-- / ohne Startgeld

Vertiefungskurse

Sa, 21. August 10 **Rheuma / Rücken**

9.00 – 11.30 Uhr

Sa, 23. Oktober 10 **Technik**

9.00 – 11.30 Uhr

Ort: Sportanlage Schiffacker, Rheinfelden

Preis: Fr. 60.-- / Partnerreduktion Fr 10.—

Laufftreff in Magden

Ab 14. April 10 Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Preis: Fr. 190.—

Inkl. 1x Mtl. Kurs, persönliches Coaching, ausser Schulferien.

2 Vertiefungskurse (siehe oben)

Warum ein Kurs?

Eine seriöse Einleitung in die Technik ist wichtig, damit Sie Nordic Walking geniessen und von den positiven Effekten profitieren können.

Sie werden alles über die ALFA und 7 Steps Methode erfahren.

Sie lernen die neuste Technik, mit der sie 90% aller ca. 600 Muskeln trainieren.

Es gibt keine andere Sportart die dies erreicht.

Kursleitung

Die Kurse werden nach den Richtlinien SNO und durch einen zertifizierten Basic-Instructor durchgeführt.

Swiss Nordic Fitness Organisation



Kontakt und Auskunft

Alois Swoboda

Nordic-Walking Basic-Instructor SNO

Ausbilder eidg. FA / Mentaltrainer HWS

Hauptstrasse 75

4312 Magden

Tel.nr. 061 841 13 07

Natelnr. 077 443 32 26

E-Mail: alois.swoboda@bluewin.ch