

Nordic-Walking

Nordic - Walking ist ein sehr effektives Ausdauertraining mit speziellen Stöcken und Schlaufensystem zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems

und

- ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Jedermann.
- bewegt 90 % der Muskulatur und hat dadurch einen enorm hohen Energieverbrauch.
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %.
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- für Jung und Alt geeignet und ein echter Kalorienkiller.
- Die Belastung für Gelenke, Bänder und die gesamte Wirbelsäule ist sehr gering; somit nicht nur für die Fitness geeignet, sondern auch in der Prävention und Rehabilitation sehr gut einsetzbar.
- Das Tempo kann dabei jede Frau / jeder Mann selbst bestimmen.
- Anfänger wie Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger sind immer herzlich willkommen.

Kursangebot

Einführung:

Kurs 1: Montag, 21.03.2022
ab 18.30 Uhr im FitKom

Kurs 2: Donnerstag, 23.06.2022
ab 18.30 Uhr im FitKom

Das erste Treffen ist zur Information und Einweisung mit anschließendem Praxisteil (bitte mit Sportbekleidung erscheinen!).

Kurszeit: Kurs 1
montags von 18.30 - 19.45 Uhr
Erster Termin: 28.03.2022
jeweils 10 Termine

Kurs 2
montags von 18.30 - 19.45 Uhr
Erster Termin: 27.06.2022
jeweils 10 Termine

Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Dich-Pfad beim Waldspielplatz

Kenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kursleitung: Joachim Schuh (DTB-Kursleiter Nordic Walking, WLV Walking-Betreuer, Übungsleiter Prävention)

Kosten: Mitglieder Spvgg 60,00 Euro
Gäste 80,00 Euro

In diesem Angebot ist die Nutzung des Wellness-Bereiches inbegriffen!

Für FitKom Ganztags-Vertragsmitglieder kostenlos, eine Anmeldung ist trotzdem dringend erforderlich!

Mitzubringen sind Sportkleidung, Lauf- oder Walkingschuhe. Stöcke können im FitKom kostenlos entliehen werden.

Falls eine ärztliche Empfehlung besteht, diese bitte mitbringen.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

Teilnehmerzahl: Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

Verschiedenes: Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

Gültigkeit: Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

(Unzutreffendes bitte streichen)