

nordic *Walking*

by Ryffel Running

InfosAnmeldungLeitung: **Regula Diener, Oristalstrasse 12, 4410 Liestal**

Tel: 061/921'08'46 (Combox) / Natel: 079/656'16'18 / Fax: 061/921'08'46

E-Mail: aquaregula@bluewin.ch Infos: www.regidiener.ch

Besammlung: In der Allee/Seestrasse vor dem Jugendzentrum, Liestal

Kursbeschreibung	Kursdaten		Allgemeine Bedingungen
Inhalt: - Erlernen der Nordic Walking-Technik - Gymnastik Voraussetzungen: - Freude an der Bewegung Dauer: Ca. 80 Minuten Tempo: Gemütlich bis zügig Einstieg: Jederzeit möglich	Montag 12.05 – ca. 13.20: Jeden Montag ausser während den Schulferien BL und an allgemeinen Feiertagen 17.45 – ca. 19.10: Jeden Montag 19. März bis 24. September, ausser während den Schulferien BL und an allgemeinen Feiertagen	Sonntag 08.30 – ca. 09.45 An folgenden Daten: 22. Jan. 2012 05. Feb. 2012 11. März 2012 22. April 2012 06. Mai 2012 17. Juni 2012 weitere Daten folgen!	Durchführung: Bei jeder Witterung (Ausnahmen: Gewitter oder Glatteis) Kosten: Fr. 15.-- pro Tour 10er Abonnement Fr.120.-- (Bitte bar bezahlen) Kursdauer: Individuell, ohne Verpflichtung (frei wählbare Kursdaten) Empfohlene Bekleidung: Der Witterung entsprechend Schuhe: Jogging-, Walkingschuhe oder ähnliches
	Inhalt: - Trainingstouren mit Technik und Gymnastik Voraussetzungen: - Gute Kondition Dauer: ca. 120 Minuten Tempo: *eher zügig Einstieg: jederzeit möglich * kein Leistungssport!	10.00 – ca. 12.00 An folgenden Daten: 22. Jan. 2012 05. Feb. 2012 11. März 2012 22. April 2012 06. Mai 2012 17. Juni 2012 weitere Daten folgen!	

Anmeldung: Schriftlich oder telefonisch unter:

Regula Diener: aquaregula@bluewin.ch oder Mirjam Reiser: 061 921 08 46 / 079 656 16 18

Anmeldung:

Einführungstour/en am Montag den:um: Uhr..... (Bitte Datum/Daten und Zeit eintragen)

Einführungstour/en am Sonntag den:um: Uhr..... (Bitte Datum/Daten und Zeit eintragen)

Trainingstour/en am Sonntag den:..... (Bitte Datum/Daten eintragen)

Falls keine eigenen Stöcke mitgebracht werden, bitte unbedingt Körpergrösse angeben:

Ich benötige Stöcke und binm.... gross (Stöcke werden gratis zur Verfügung gestellt)

Vorname:Name:

Strasse + Nr. Plz. + Ort:

Tel. tagsüber:Tel. abends:

Datum:Unterschrift: