

Kursanmeldung

NW-Einführungskurs

Grundtechnik, Materialkunde, gemeinsames „Nordic Walken“, Fragen der Teilnehmer, ca. 90 Minuten
Preis: EUR 20,00

NW-10er Kurs, 50 €

10x „Nordic Walken“, an welchem Termin Sie möchten
Preis: EUR 50,00

NW-Quartalskurs

Gemeinsames „Nordic Walken“ an unterschiedlichen Treffs, 12 Wochen so oft Sie möchten
Preis: EUR 60,00

NW-Jahreskurs, 52 Wochen, 160 €

Gemeinsames „Nordic Walken“ an unterschiedlichen Treffs, 52 Wochen so oft Sie möchten
Preis: EUR 160,00

Maximale Teilnehmerzahl: 15
Einführungskurs: 4-10 Teilnehmer

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Die Kurskosten werden bis spätestens 3 Tage vor Beginn des Kurses auf das angegebene Konto überwiesen oder in bar entrichtet.

Ausfall: Bei Ausfall eines Kurses z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder Erkrankung des Kursleiters werden Ersatztermine angeboten oder die Kursgebühr zurückgezahlt. Die Absage erfolgt innerhalb einer angemessenen Frist. Die Kursleitung behält sich vor, Kurse oder Termine wetterbedingt abzusagen, um die Gesundheit der Kursteilnehmer nicht zu gefährden.

Die Absage eines Kursteilnehmers muss spätestens 24 Stunden vor Beginn des Einführungskurses erfolgen, um einen Ersatztermin zu bekommen. Aufgrund eines ärztlichen Attests ist es möglich, einen Kurs vorzeitig zu beenden oder eine Unterbrechung bis max. Kursende zu bewirken. Ausschlaggebend ist das Ausstellungsdatum des Attests. Ein Ersatzteilnehmer kann gestellt werden.

Eigenverantwortung: Jeder Teilnehmer erklärt mit der Anmeldung, dass er sich für gesund hält (evtl. Rücksprache mit dem Arzt). Die Teilnahme an den Nordic Walking-Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftung: Es ist bekannt, dass die Teilnahme an den Nordic Walking-Kursen auf eigene Gefahr erfolgt. Es wird darauf hingewiesen, dass feste Sportschuhe, sowie geeignete Sportkleidung getragen werden muss. Verletzt sich ein Teilnehmer eines Kurses, besteht für ihn keine Unfallversicherung. Haftungsansprüche gegenüber der Kurbäder Frohnau GbR und auch gegenüber den Kursleitern können nicht geltend gemacht werden. Gleiches gilt für sämtliche gesundheitliche Probleme während oder nach einem Kurs.

Kurbäder Frohnau GbR

Sigismundkorso 68-70
13465 Berlin
Tel.: 030-401 07 134
Fax: 030-401 07 135

www.kurbad-frohnau.de

Anfahrt: Bus 125, S-Bahn Frohnau

Nordic Walking



Nordic Walking

**Sommer: 01.04. - 31.10.: Mi 08.30 – 09.30 Uhr Neubrücker Str./Alemannenstr.
Mo 17.30 – 18.30 Uhr, Sa 10.00 – 11.00 Uhr Parkplatz Rote Chaussee (Frohnau)
Winter: 31.10. – 31.03.: Mo von 15.30 - 16.30 Uhr Parkplatz Rote Chaussee (Frohnau)
Der Einführungskurs findet immer Donnersmarckallee/Forstweg statt.**



Die aus Finnland stammende Ausdauer- und Gesundheitssportart ist aus einer Sommertrainingsmethode der Skilangläufer und Biathleten entstanden. Auch in Deutschland ist Nordic Walking zur beliebten Betätigung für Menschen jeden Alters geworden. Der Nordic Walker fühlt sich im Stadtpark, in Wäldern, auf Feldwegen und Grünstreifen zu Hause. Unter qualifizierter Anleitung ist diese Sportart leicht zu erlernen und macht in der Gruppe viel Spass.

Nordic Walking ist vor allem geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger, übergewichtige Menschen mit

Gelenk- und Rückenbeschwerden. Durch 90% beanspruchte Muskulatur ist Nordic Walking eine ideale Ausdauersportart.

- Verbesserter Stoffwechsel
- Verbesserte Durchblutung
- Bessere Körperhaltung
- Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserte Atmung
- Reduktion des Körpergewichts
- Stärkung des Immunsystems
- Stressabbau

Wir wünschen viel Spaß bei Ihrem neuen Fitnesstraining.

Für einen Gutschein wird kein Bargeld ausgezahlt.

Der Platz ist auch jederzeit an eine andere Person übertragbar. Lauffreiwünsche der Kursteilnehmer werden berücksichtigt.

Eine jährlich einmalige Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.

Die Nordic Walking – Einführungskurse erfolgen ausschließlich durch einen lizenzierten Nordic Walking Trainer.

Sparkasse: Kurbäder Frohnau GbR, Kontonummer: 206 00 2255 2, BLZ: 100 500 00

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Strasse:

PLZ: Ort:

Fax:

Telefon:

Körpergröße (Länge):

Die Kursgebühr von EUR wird auf das u.g. Konto vor Beginn des Kurses überwiesen. Für Jugendliche unter 18 Jahren ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und sachlich verstanden. Mit meiner Unterschrift erkenne ich deren Bestimmungen vorbehaltlos an und bestätige, dass aus ärztlicher Sicht keine Gründe gegen die Teilnahme am entsprechenden Kurs vorliegen.

Datum:

Unterschrift:

Kursdatum:

Sparkasse: Kurbäder Frohnau GbR
Kontonummer: 206 00 2255 2, BLZ: 100 500 00