

TuS Bönen 1901 e.V. · Zechenstraße 8 · 59199 Bönen

Telefon: 0 23 83 / 5 71 89

Öffnungszeiten: di, 19.30 – 21.00 und do, 16.00 – 19.00 Uhr

www.tus-boenen.de



Nordic-Walking

Ist ein effektives und schonendes Fitnessstraining. Als ganzkörperorientiertes Ausdauertraining ermöglicht Nordic-Walking allen Anfängern einen leichten Einstieg in diesen Sport. Regelmäßiges Training macht nicht nur fit, es hilft auch Stressfaktoren abzubauen, das Immunsystem zu stärken, Blutdruck und Blutzuckerwerte zu verbessern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, sportliche Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene. Stöcke können bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

Wann: montags und mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr



Wo: Trimm-Dich-Wald
bzw. im Industriegebiet (Nordic 1 + 5)



Leitung: Carmen Varlemann

***** Eine vorherige Anmeldung und Bezahlung im Büro ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf max. 20 begrenzt ist. *****

Kursplanung 2011

Kurs-Nr.	von / bis	Dauer	Mitglied Anf.	Mitglied Fortge.	Nichtmitglied
Nordic 1	16.03 - 15.04.	5 Wo	10,00 €	0,00 €	25,00 €
Nordic 2	02.05. - 08.06.	6 Wo	12,00 €	0,00 €	30,00 €
Nordic 3	15.06. - 20.07.	6 Wo	11,00 €	0,00 €	27,50 €
Nordic 4	12.09. - 19.10.	7 Wo.	13,00 €	0,00 €	32,50 €
Nordic 5	07.11. - 07.12.	5 Wo.	10,00 €	0,00 €	25,00 €