



SC Buer-Hassel 1919 e.V.



www.sc-hassel-gesundheitssport.de

Anmeldung:
Bildungswerk LSB NRW e.V. (Außenstelle GE)

Abteilungsleiter:
Friedhelm Luka

Stellvertretende Abteilungsleiterin:
Elke Knaup

www.sportkurse-gelsenkirchen.de

Kassierer:
Dr. med. Heiko Schoppe

Kursleiter: Joachim Schroer

Bezeichnung: **Präventives Herz-Kreislaufftraining "Walking/Nordic Walking"**

- Beschreibung: **Mit dem Partner gemeinsam Fit durchs Leben.**

Sonntags nach dem gemütlichem Frühstück zur Fitness !

Gemeinsam aktiv sein. In geselliger Runde mit Spaß und guter Laune etwas für die Fitness und Gesundheit tun. Im landschaftlich schönen Trainingsgebiet des "DSV nordic aktiv Walking Zentrum Schloß Berge" wird Ihnen auf ausgeschilderten Wegstrecken die optimale Nordic Walking Technik vermittelt.

Die Kontrolle der Herzfrequenz ermöglicht das Niveau der Leistungsfähigkeit ihres Körpers anzupassen.

Qualifikationen des Kursleiters: Diplom Sportlehrer (Ruhr Uni Bochum) Gesundheitsmager (Uni Bielefeld) Walking Nordic Walking Lehrer DOSB ÜL-Lizenz Sport in Herzgruppen

Umfang und Dauer 10 Einheiten á 90 Minuten Gruppengröße maximal 15 Teilnehmer Veranstaltungsort: Sportanlage "Offene Tür" Adenaueralle

Wochentag: Sonntags

Zeit 10.30 bis 12.00 Uhr

Kursgebühr 112.00 € Bemerkung Stöcke werden gestellt.

WHO-Fitness-Test

nicht invasive Leistungsdiagnostik,

Feststellen des individuellen Fitnesszustand

SC Buer-Hassel 1919 e.V. • Lüttinghofstr. 3 • Stadion Lüttinghof • 45896 Gelsenkirchen

☎ 0209/64214

E-Mail: sportclub@sc-hassel1919.de

Stadt Sparkasse Gelsenkirchen

☎ 0209/63386

Web : www.sc-hassel1919.de

Kto.-Nr.: 157 002 020

Steuer-Nr. 318/5820/0013

LSB Vereins-Kennziffer 3002031

BLZ: 420 500 01