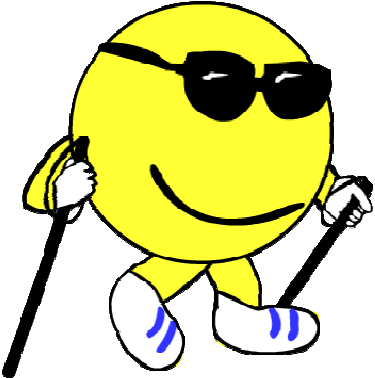


1. Lach Nordic-Walking Wochenende als Intensivkurs in Frankfurt
Samstag, den 22.04.2006 und Sonntag, den 23.04.2006

Laufen ohne Schnaufen		Lachen und Bewegen
--	---	---

Der Einstieg erfolgt zuerst über einen kleinen Einführungskurs im Rahmen einer Nordic-Walking Stunde zum ersten Kennenlernen. Hier bekommen Sie einen guten Einblick in diese tolle Ganzkörper-Sportart für Jung + Alt. Wir unternehmen eine kleine, schöne Tour, in der Sie Theorie + Praxis des Nordic Walking in Kurzform kennenlernen werden. Schuhe & Kleidung sollten bequem sein. Nachdem Einführungskurs, führen wir daran anschließend noch am Samstag und speziell am Sonntag, den Einsteigerkurs durch. Hier erlernen Sie die Nordic-Walking Soft- und die Fitnesstechnik, das richtige Walken mit den Stöcken bergauf und bergab. Der Kurs beginnt an beiden Tagen mit Lachübungen und einem humorvollen Aufwärmprogramm, endet mit einem ausgiebigen Dehnprogramm und natürlich viel Spass und gute Laune.

Die Kosten für den Einführungs- und Einsteigerkurs belaufen sich normalerweise auf 40€, wir bieten zusammen mit dem Lachclub Frankfurt den Intensivkurs an diesem Wochenende für nur **28 Euro** an. Anmeldung ist erforderlich. Details entnehmen Sie der Anmeldung.

Was haben Sie von "Nordic Walking" - „Gehen mit Stöcken“ ??

- ☺ **Ein idealer Einstieg in den Ausdauersport**
- ☺ **Gelenkschonend**
- ☺ **Ganzkörpertraining**
- ☺ **Entspannend**
- ☺ **Fördert das Herz-Kreislaufsystem**
- ☺ **Steigert Kondition und Fitness**
- ☺ **Hervorragende Fettverbrennung**
- ☺ **Beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor**
- ☺ **Stärkt das Immunsystem**
- ☺ **Ein Sport für das ganze Jahr**
- ☺ **„gesellig und humorvoll“**

Mehr Infos und Anmeldung bei ☺ www.Lach-Walking.de ☺

**1. Lach Nordic-Walking Wochenende als Intensivkurs in Frankfurt
Samstag, den 22.04.2006 und Sonntag, den 23.04.2006**

Einführungs- & Einsteigerkurs

(max. 12 Teilnehmer – Stöcke werden gestellt)

Zeitpunkt: **Einführungskurs** 1x 90 Minuten **Einsteigerkurs:** 2x 90 Minuten
Samstag 22. April 2006 / Sonntag 23. April 2006

Kosten: € 28,00 (Normalpreis € 48,00) Sie erhalten zwecks evtl.
**Kostenerstattung eine Rechnung zur Vorlage bei Ihrer
Krankenkasse**

Zeit: Samstag von 14.00 – ca. 17.00 Uhr (kurze Pause gegen 15.30 Uhr)
Zeit: Sonntag von 11.30 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: Ffm.-Ginnheim (Nähe der Niddawiesen) - Haebelinstraße/ Ecke
Keßlerstraße. Haebelinstr. ist eine Querverbindung von der Eschersheimer Landstr. und
führt über die Kurhessenstr.,) zu erreichen mit U1/2/3 Haltestelle "Am Lindenbaum",
einfach der Haebelinstr. folgen. KFZ Parkplätze in den Straßen

Der Wochenendkurs wird bei mindestens 5 anwesenden Teilnehmern
verbindlich durchgeführt – eine **Anmeldung ist erforderlich!**

Zum Ablauf:

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung (Online bei www.lach-walking.de , oder via Post,
Fax oder persönlich beim Lachclub-Frankfurt) erhalten Sie weitere Informationen generell
zum Thema Nordic-Walking, Ihre Rechnung und ein Fragebogen zu Ihrem aktuellen
Gesundheitszustand, dieser bitte dann spätestens zum Kurs vorlegen. Ein Teilnahme
ohne Angaben zu Ihrem Gesundheitszustand ist nicht möglich.

Veranstalter:

SHG "Lachen wir uns Gesund" aus Freiburg in Verbindung mit dem Lachclub-Frankfurt

Postanschrift : Peter Schneble (SHG Lachen wir uns gesund)
Postfach 1128 79220 Umkirch/Freiburg Tel.: 07665-940984 Tel.: 07665-972055
Email: shg@hohohahaha.de

Kursleiter:

Brigitte Kottwitz (Lachträner)
Peter Schneble (Lachträner & Nordic-Walking Instructor IHK)

Hinweis:

Die Kurskosten gehen ohne Abzüge zu 100% an die:
Leukämie- und Lymphom-Hilfe Freiburg (LLH-Freiburg).
Adresse: Im Stöckacker 9 79224 Umkirch/Freiburg
Tel.: 07665-940 982 <http://www.llh-freiburg.de>
und werden für gemeinnützige Projekte verwendet.