

☺ *Lach-Walking* ☺

Nordic Walking zur Prävention (06/07-2006)

Achtung: Lauffreize und Kurse **Geänderte Anfangszeiten** ab Freitag, den 16.06.2006 um 18 Uhr

Einführungskurs (Schnupperstunde)

(max. 10 Teilnehmer)

Der Einstieg erfolgt am besten über unseren Einführungskurs im Rahmen einer Nordic-Walking Stunde zum reinschnuppern. 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 kennen lernen werden. Schuhe & Kleidung sollten bequem sein. "Hier heißt es wirklich erst einmal "Hineinschnuppern" in das Nordic-Walking – Dieser Einführungskurs ersetzt natürlich keinen Einsteigerkurs!

Zeitpunkt: **Montags oder Freitags** von 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr
oder **Samstags** von 10.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr.
Andere Zeitpunkte oder Treffpunkte auch gerne individuell nach Absprache

Treffpunkt Montag: Parkplatz "Im Ried", Gottenheim – Richtung Wasenweiler
Treffpunkt Freitag: Parkplatz "Moosweiher", Endhaltestelle (Freiburg-Landwasser)
Treffpunkt Samstag: Gottenheim oder Landwasser bzw. nach Absprache

60 Minuten **Kosten: € 10,00 inkl. Leihstöcke**

Der Einführungskurs wird bei mindestens 3 angemeldeten Teilnehmern verbindlich durchgeführt, eine **Anmeldung ist erforderlich!**

Einsteigerkurs Teil I/Teil II

(max. 8 Teilnehmer)

Einsteigerkurs Teil I: Erlernen Sie primär die Basistechnik und ansatzweise auch die Fitnesstechnik, das richtige Walken mit den Stöcken bergauf und bergab, alles über die Ausrüstung etc. Der Kurs beginnt mit einem humorvollen Aufwärmprogramm, endet mit einem ausgiebigen Dehnprogramm und natürlich viel Spaß und guter Laune.

Einsteigerkurs Teil II: Dieser kann nach dem Einsteigerkurs Teil I belegt werden um die eigene Lauftechnik zu verbessern. Ziel ist die Perfektionierung der Basis-Lauftechnik sowie die Steigerung der Fitness und der Kondition mit Hilfe der Fitnesstechnik. Stöcke und Pulsuhren können jeweils gegen eine Leihgebühr von nur € 2,- ausgeliehen werden!

Zeitpunkt: **Einsteigerkurs Teil I:** 3 x 60 Minuten
Montags und Freitags

Einsteigerkurs Teil II 3 x 90 Minuten
Montags und Freitags

Kosten: **jeweils € 28,00**

Dauer: von 18.00 – ca. 19.30 Uhr bzw. von 19.30 – ca. 21 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz "Im Ried", Gottenheim – Richtung Wasenweiler
Treffpunkt Freitag: Parkplatz "Moosweiher", Endhaltestelle (Freiburg-Landwasser)

"Lachen und Bewegen" ist ein Projekt der Leukämie- und Lymphom-Hilfe Freiburg (LLH)

Lach-Walking.de ✉ Postfach 1128 79220 Umkirch/Freiburg

Ansprechpartner: Peter Schneble, Nordic-Walking Instructor (IHK)

☎ Tel: 07665-940984 📠 Fax: 07665-972055

✉ info@Lach-Walking.de © www.Lach-Walking.de

Für unsere Berufstätigen *die Wochenende Einsteigerkurse Teil I+II*

- Zeitpunkt:** 2x 90 Minuten
Samstags und Sonntags **Teil I**
Samstags und Sonntags **Teil II**
- Kosten:** **jeweils € 28,00**
- Dauer:** Sa. von 10.00 – ca. 11.30 Uhr und So. von 14.00 – ca. 15.30 Uhr
- Treffpunkt:** Parkplatz "Im Ried", Gottenheim – Richtung Wasenweiler oder Parkplatz "Moosweiher", Endhaltestelle (Freiburg-Landwasser) oder im Wechsel

Andere Zeitpunkte oder Treffpunkte auch gerne nach Absprache

Der Einsteigerkurs wird bei mindestens 3 angemeldeten Teilnehmern verbindlich durchgeführt – eine **Anmeldung ist erforderlich!**

Refresher-Kurs

Grundkenntnisse vorhanden, auffrischen und neues dazu lernen!

Sie haben bereits einen Basiskurs bei uns oder einem anderen Anbieter absolviert? Dann nutzen Sie den Refresher zur Optimierung Ihrer Lauftechnik. Mit Hilfe der Videoanalyse verbessern Sie Details und erzielen einen effektiven und gesunden Laufstil.

- Zeitpunkt:** 2x 60 Minuten (mit Pause ca. 30 Minuten)
Samstag 10. Juni oder Sonntag 11. Juni
- Kosten:** **€ 20,00**
- Dauer:** Sa. von 14.00 – ca. 16.00 Uhr oder So. von 15.30 – ca. 17.30 Uhr
- Treffpunkt:** Parkplatz "Im Ried", Gottenheim – Richtung Wasenweiler
Andere Zeitpunkte oder Treffpunkte auch gerne nach Absprache

Der Wochenendkurs wird bei mindestens 3 angemeldeten Teilnehmern verbindlich durchgeführt – **Anmeldung ist erforderlich!**

Gewichtsreduktion (max. 3 Teilnehmer)

Gesund abnehmen ab wie? – Bereit für Veränderungen?

Eine langfristige Gewichtsreduktion kann nur dann erreicht werden, wenn man auch körperlich aktiv wird. Ziel ist es mehr Aktivität in den Alltag zu bringen, mit einem persönlichen Bewegungstraining. Zusätzlich sollte die Ernährung umgestellt werden, wir geben dazu optional Tipps aus eigener Erfahrung.

Zeitpunkt und Treffpunkt werden nach individueller Absprache vereinbart
Stöcke und Pulsuhren können kostenlos ausgeliehen werden!
Anmeldung ist erforderlich

Fortgeschrittene (Sport & Fitnessstechnik)

(max. 6 Teilnehmer)

Das "einfache" Laufen mit den Stöcken ist Ihnen auf Dauer zu langweilig? Sie möchten mehr Aktivität und vor allem Kondition in Ihr Lauftraining bringen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig.

Voraussetzung: Teilnahme am Einsteigerkurs Teil I+II

Zeitpunkt und Treffpunkt werden nach individueller Absprache vereinbart
(min. 3 Teilnehmer - max. 6 Teilnehmer)

Stöcke und Pulsuhren können jeweils gegen eine Leihgebühr von € 2,- ausgeliehen werden!

Anmeldung ist erforderlich

Einzeltraining:

(max. 3 Teilnehmer)

Sie möchten gerne Nordic Walking erlernen, können sich aber aufgrund Ihrer Termine oder anderer Gründe - nicht für einen Gruppenkurs entscheiden? Dann ist das Einzeltraining die optimale Lösung für Sie.

Individuell nach Absprache und auf Ihre Bedürfnisse angepasst erlernen Sie erfolgreich die Sportart Nordic Walking.

Zeitpunkt: Individuell nach Absprache

Einzeltraining 1 Person: 1 Stunde 35,- € inkl. Stöcke und Pulsuhr
Twin-Training für Paare: 1 Stunde 30,- € pro Person inkl. Stöcke und Pulsuhr
Family-Training: 1 Stunde 25,- € pro Person inkl. Stöcke und Pulsuhr

Kinder unter 16 Jahren zahlen 50%

Treffpunkt: Individuell nach Absprache

Firmen- und Gruppenkurse

bis 20 Personen auf Anfrage!

"Lachen und Bewegen" ist ein Projekt der Leukämie- und Lymphom-Hilfe Freiburg (LLH)

Lach-Walking.de ✉ Postfach 1128 79220 Umkirch/Freiburg

Ansprechpartner: Peter Schneble, Nordic-Walking Instructor (IHK)

☎ Tel: 07665-940984 📠 Fax: 07665-972055

✉ info@Lach-Walking.de © www.Lach-Walking.de

Nordic Walking allein oder gemeinsam?



Der Kurs ist zu Ende - viele stellen sich dann die berechnigte Frage:
Wie geht es weiter? oder was nun? Die Stöcke in die Ecke stellen und das war es?

Es gibt viele Nordic Walker die gerne in der Gemeinschaft Ihre erlernten Kenntnisse anwenden und sich sportlich betätigen wollen. Ob nun als Training oder zur Perfektionierung der Lauftechnik oder einfach der Gesundheit wegen - es gibt viele Gründe.

Nordic Walker treffen sich jeden Montag und Freitag um 18:00 Uhr. Der lachende Lauffreier dauert in der Regel, je nach Strecke zwischen 1-2 Stunden (Ein Trainer ist nicht immer anwesend).

Hochwertige NW-Stöcke und Pulsuhren können in begrenzter Stückzahl (wenn ein Trainer anwesend ist - kostenpflichtig ausgeliehen werden). Stirnlampe wird ab Oktober empfohlen, diese kann ggf. auch ausgeliehen werden.

Montags 18:00 Uhr Treffpunkt Parkplatz "Im Ried", (Gottenheim - Richtung Wasenweiler - Wegbeschreibung auf der Webseite) oder nach Absprache.

Freitags 18:00 Uhr Treffpunkt Parkplatz "Moosweiher", Endhaltestelle (Freiburg-Landwasser - Wegbeschreibung auf der Webseite) oder nach Absprache.

An den Touren kann JEDER* (Nordic) Walker teilnehmen der bereits einen Grundlehrgang (egal wo) absolviert hat und Spaß & Freude in der Gruppe sucht. Es ist keine Anmeldung erforderlich, einfach 10 Minuten vor Beginn am Treffpunkt erscheinen. Aktuelle Termine/Änderungen etc. finden Sie ggfs. auf unserer Webseite.

Als Erkennungszeichen heften Sie sich doch unsere Startnummer an Ihr Trikot! Kann man auf der Webseite downloaden und ausdrucken.

Die Lauffreiers sind kostenfrei, es findet jedoch keine Ausbildung statt!**

Hinweis: Gemeinsame Ausflugstouren/ Events usw. individuell bei Interesse und Bedarf (näheres auf Anfrage)

*Es geht zwar um Nordic-Walking, aber Stöcke sind kein Pflicht - Walker & Wanderer sind immer willkommen!
** Spenden für die LLH sind willkommen ☺

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass eine Teilnahme an den Veranstaltungen auf eigene Verantwortung und Gefahr durchgeführt wird. Eine sportärztliche Untersuchung wird empfohlen.