

☺ **Lach-Walking** ☺
Nordic Walking zur Prävention (ab April 2010)

Einführungskurs (Schnupperstunde)
(max. 8 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 die Sportart Nordic-Walking. – Dieser Einführungskurs ersetzt natürlich keinen Einsteigerkurs!

Zeitpunkt: **Samstag** von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr (ca. 90 Minuten)
Datum: **17.04.2010 – 08.05.2010 – 22.05.2010 – 05.06.2010**
Andere Zeitpunkte oder Treffpunkte auch gerne individuell nach Absprache

Treffpunkt: Parkplatz "Umkirch", am Parkplatz der Turnhalle

Kosten: € 10,00 inkl. Leihstöcke

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

Einsteigerkurs
(max. 6 Teilnehmer)

Kosten: € 56,00

Bestehend aus drei Teilbereichen:

- 1. Teil: Einsteigerkurs Einführung in die Basistechnik:**
- 2. Teil: Praktischer Teil (Lauftreff)**
- 3. Teil: Optimierung der Basistechnik und Einführung in die Fitnesstechnik**

Einsteigerkurs Einführung in die Basistechnik: Erlernen Sie primär die Basistechnik, 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.

Zeitpunkt: **Samstag** von 13.00 bis ca. 14.30 Uhr und am **Sonntag** von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr
Datum: 08.05.2010 und 09.05.2010

Praktischer Teil (Lauftreff)

Die nächsten 4 Wochen haben Sie die Möglichkeit bei unserem Lauftreff (2 mal pro Woche) die erlernte Basistechnik in die Praxis umzusetzen.

Zeitpunkt: Montag um 17 Uhr und Freitag um 16 Uhr Dauer ca. 1 Stunde!

Datum: Montag, den 10.05.2010 und Freitag, den 14.05.2010
Montag, den 17.05.2010 und Freitag, den 21.05.2010
Montag, den 31.05.2010 und Freitag, den 04.06.2010
Montag, den 07.06.2010 und Freitag, den 11.06.2010

Für eine erfolgreiche Kursteilnahme, sollten Sie an mindestens vier Lauftreffs teilgenommen haben.

Optimierung der Basistechnik und Einführung in die Fitnesstechnik

Am Ende des Einsteigerkurses wird die eigene Lauftechnik verbessert und Fehler korrigiert. Ziel ist die Perfektionierung der Basis-Lauftechnik sowie die Steigerung der Fitness und der Kondition mit Hilfe der Fitnesstechnik.

Zeitpunkt: Samstag von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr und am **Sonntag** von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr

Datum: 12.06.2010 und 13.06.2010

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

Treffpunkt: ist immer Parkplatz "Umkirch", am Parkplatz der Turnhalle, wir treffen uns zum Aufwärmen ca. 10 Minuten vor Beginn.

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: 2 x 60 Minuten (mit Pause ca. 30 Minuten)
Aktuell keine Termine geplant, evtl. wieder im Herbst oder Frühjahr

Kosten: € 20,00

Dauer: Sa. von 14.00 – ca. 16.00 Uhr oder So. von 15.00 – ca. 17.00 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 regelmäßig 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 und erstellen mit Ihnen zusammen einen persönlichen Trainings- & Ernährungsplan.

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

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

ab 8 Personen auf Anfrage!

Nordic Walking allein oder gemeinsam?



Der Kurs ist zu Ende - viele stellen sich dann die berechtigte 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 um 17 Uhr und Freitag um 16:00 Uhr*** .Der Lauffreff dauert in der Regel, je nach Strecke zwischen 1-2 Stunden (ein Trainer ist in der Regel anwesend).

Hochwertige NW-Stöcke und Pulsuhren können in begrenzter Stückzahl kostenpflichtig ausgeliehen werden. Stirnlampe wird ab Oktober empfohlen, diese kann ggf. auch ausgeliehen werden.

Montag 17:00 Uhr Treffpunkt Umkirch „Parkplatz an der Turnhalle“,
(Wegbeschreibung auf der Webseite) oder nach Absprache.

Freitag 16:00 Uhr Treffpunkt Umkirch „Parkplatz an der Turnhalle“,
(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 Lauffreffs sind kostenfrei

Hinweis: Gemeinsame Ausflugsstouren/Wanderungen und sonstige 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 ☺ *** Zeiten variieren je nach Jahreszeit

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

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

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