

Komm, beweg' Dich!

Sie würden auch gerne wieder laufen/walken, aber trauen es sich alleine nicht zu?

Wir helfen Ihnen beim Einstieg!

In kleinen, leistungsangepassten Gruppen starten wir mit Ihnen unter fachlicher Anleitung in eine sportliche und gesundheitsbewusste Zukunft.

Unsere ausgebildeten Betreuer verfügen über eine langjährige Erfahrung, von der auch Sie profitieren können.

Wir als TSV Kuppington fühlen uns dem Breitensport verpflichtet.

Zur Teilnahme an diesem Kurs ist daher **keine Vereinszugehörigkeit nötig.**

So finden Sie uns

Die Sportanlagen des TSV Kuppington liegen außerorts an der K 1069.

Umgeben von herrlichem Waldgebiet befindet sich unser Laufpark. Auf vier verschiedenen, gut beschilderten Strecken können hier Frischluft-Begeisterte jederzeit laufen/walken.

Von Kuppington kommend fahren Sie Richtung Sulz/Wildberg. Folgen Sie der Beschilderung zum Sportplatz und biegen Sie auf Höhe der Pension ‚Krone‘ links ab. Sie kommen nach ca. 2 km an die Abzweigung zu den Sportanlagen.

Gute Anfahrt!



Einsteiger-/ Auffrischkurs

Laufen
Walking*
Nordic Walking*

24.03. bis 19.05.2012

24.03. bis 28.04.2012

Abschluss

Walking-Tag bzw. Hefezopf-Lauf
im Kuppington Laufpark

GÄUBOTE

Die Herrenberger Zeitung

Kurstermine

Der Einsteigerkurs wird durch drei interessante Fachvorträge ergänzt. Hierbei werden Themen behandelt, die gerade für Einsteiger sehr wichtig sind. Zu diesen drei Mittwochs-Terminen, die rechtzeitig bekannt gegeben werden, sollten Sie bitte etwas mehr Zeit einplanen.

Medizinische Aspekte –

Dr. Knappe, Allgemeinmediziner

Richtige Ausrüstung –

Stahl Sport Shop

Laufen/walken

*aus physiotherapeutischer Sicht –
Holger Schulz, Physiotherapeut
Herr Schulz beantwortet gerne ihre Fragen*

Anmeldeformular bitte an:

Laufen:

Clivia Schuker
Tanusstr. 14
71083 Herrenberg
07032/35089
clivia.schuker@t-online.de

Walking/Nordic Walking:

Petra Mikolaizak
Auf der Breite 6
71083 Herrenberg
pmiko@web.de

Kursdaten und -inhalt

Kursdauer Laufen:

24.03. bis 19.05.2012

Kursdauer Walking/Nordic Walking:

24.03. bis 28.04.2012

Kurstage:

Samstags 17 Uhr bis ca. 18 Uhr und
mittwochs 19 Uhr bis ca. 20 Uhr
am 24.03.2012 Kursbeginn 16.30 Uhr!

Kursort:

Sportheim TSV Kuppingen

Teilnehmer:

max. 25 Teilnehmer/Kurs

Kursinhalt:

Einsteiger/Wiedereinsteiger an das Laufen/
Walking heranführen

Kursziel:

Nach Beendigung des Kurses können Sie
mindestens 30 Min. ohne Pause laufen
oder 1 Stunde ohne Pause walken.

Kursgebühr (zahlbar bei Kursbeginn):

Laufen: 25,- €
Walking: 20,- €
Nordic Walking 25,- €
(inkl. Leihgebühr Stöcke)

Der Kurs wird mit der Abnahme des
Lauf-/Walkingabzeichens des Württem-
bergischen Leichtathletikverbandes
abgeschlossen.

Anmeldung

Laufen Walking Nordic Walking

Name

Vorname

Straße

Plz/Wohnort

Telefon

E-mail

- Ich bin gesundheitlich fit.
- Ich habe einen Arzt über mein
gesundheitliches Befinden befragt.
- Ich werde noch einen Termin mit
meinem Arzt vereinbaren.

Meine Motivationsgründe:

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am
Beginn des Kurses. Die Teilnahme erfolgt
auf eigene Gefahr.

Datum

Unterschrift