

Komm, beweg' Dich!

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

Wir helfen Ihnen beim Einstieg und beim Besser werden!

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 Kuppingen fühlen uns dem Breitensport verpflichtet.

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

So finden Sie uns

Die Sportanlagen des TSV Kuppingen 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 Kuppingen 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!



Laufen

Neuer Kurs 28.3. bis 23.5.2015

Nordic-/ Walking

Neuer Kurs 28.3. bis 9.5.2015

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurstermine

Laufen:

28.03. bis 23.05.2015

Walking/Nordic Walking:

28.03. bis 09.05.2015

Kurstage:

Samstags 17 Uhr bis ca. 18 Uhr und
mittwochs 19 Uhr bis ca. 20 Uhr

Kursbeginn 16.30 Uhr!

Kursort:

Sportheim TSV Kuppingen

Teilnehmer:

max. 25 Teilnehmer/Kurs

Kursziele:

Für Einsteiger

Mindestens 30 Min. laufen ohne Pause
oder 1 Stunde walken ohne Pause.

Für Fortgeschrittene

Ca. 10 Km laufen bzw. Teilnahme an
einem Jedermann-Lauf.

Kursgebühr (zahlbar bei Kursbeginn):

Laufen 50,- €/TSV-Mitglieder 25,- €

Walking 40,- €/TSV-Mitglieder 20,- €

Nordic Walking 50,- €/TSV-Mitglieder 25,- €
(inkl. Leihgebühr Stöcke)

Lauftreff-Mitglieder kostenlos

Teilnahmebestätigungen für Ihre Krankenkasse erhalten Sie gerne nach Kursende.

Kursinhalte

Die Einsteigerkurse werden durch drei interessante Fachvorträge ergänzt. Hierbei werden Themen behandelt, die gerade für Einsteiger sehr wichtig sind. Zu diesen drei Mittwoch-Terminen sollten Sie bitte etwas mehr Zeit einplanen.

Richtige Ausrüstung **01.04.2015**
Stahl Sport Shop

Medizinische Aspekte **08.04.2015**
Dr. Knappe, Allgemeinmediziner

**Laufen/walken aus physio-
therapeutischer Sicht** **15.04.2015**
Holger Schulz, Physiotherapeut

Ansprechpartner für Rückfragen und Anmeldung:

Laufen

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

Walking/Nordic Walking

Petra Mikolaizak
Auf der Breite 6, 71083 Herrenberg
07032/938864
pmiko@web.de

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