



## Kursinformation „Nordic-Walking“ für Anfänger

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Anmeldung</b>        | An BTS-Geschäftsstelle, Am Mühlgraben 7, 95445 Bayreuth<br>Tel.: 0921 / 42059 Fax: 0921 / 74914<br>e-mail: <a href="mailto:mail@bayreuther-turnerschaft.de">mail@bayreuther-turnerschaft.de</a><br>Geschäftszeiten: Montag bis Mittwoch, Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr<br>und Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr<br><br><b>Teilnahmeberechtigung nach Eingang der schriftlichen Anmeldung mit Einzugsermächtigung. Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen, für die zu wenig Anmeldungen vorliegen.<br/>Der Kurs findet ab 8 Personen statt. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen begrenzt.<br/>Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern nur eine Absage bei Überbelegung!</b> |
| <b>Kursnummer</b>       | 10071   |
| <b>Kursbeginn</b>       | Freitag, 24.09.2010, 15.15 -16.45 Uhr   |
| <b>Kursdauer</b>        | 11 x 1,5 Std., bis einschl. 10.12.2010<br><b>* <u>In den Herbstferien kein Kurs!</u></b>  |
| <b>Kursgebühr</b>       | Nichtmitglieder 50,00 EUR, BTS-Mitglieder 25,00 EUR<br>inkl. 3,50 € Unfall- u. Haftpflicht-Versicherung beim BLSV für Nichtmitglieder<br><br>Pfand für Walking Sticks 20,00 €, Leihgebühr 5,00 €  |
| <b>Ort</b>              | Treffpunkt Parkplatz „Bürgerreuth“, Bayreuth,   |
| <b>Kursleiterin</b>     | Frau Heike Dollhopf   |
| <b>Kursbeschreibung</b> | Der Kurs bietet durch den Einsatz der Muskulatur des Oberkörpers ein mit dem Skilanglauf vergleichbares, gegenüber dem Walking intensivierte Herz-Kreislauftraining. Die vermittelten Techniken beinhalten die des Walkings kombiniert mit dem richtigen Stockeinsatz.<br>Die Wirkungen liegen unter anderem in einer Senkung von Blutdruck und Cholesterinwerten sowie eine Zunahme der Sauerstoffaufnahme und Fettverbrennung.<br>Dabei wird trotz höherer Intensität die Belastung für die Gelenke, besonders des Knies und der Hüfte deutlich geringer als bei anderen entsprechenden Sportarten beansprucht. Dies resultiert aus der Gewichtsentlastung über die Stöcke.                 |
| <b>Anmerkung</b>        | Sie benötigen legere Freizeitkleidung entsprechend der Witterung und ebenso entsprechendes Schuhwerk.   |



An  
Bayreuther Turnerschaft  
Geschäftsstelle  
Am Mühlgraben 7  
95445 Bayreuth

Geschäftszeiten: Do. von 16.00 – 18.00 Uhr  
Mo.-Mi. und Fr. von 8.00 – 12.00 Uhr  
Tel. 0921-42059 Fax 0921-74914  
E-Mail: [mail@bayreuther-turnerschaft.de](mailto:mail@bayreuther-turnerschaft.de)

### Anmeldung zu einem Sportkurs der Bayreuther Turnerschaft

Die Anmeldung kann nur berücksichtigt werden, wenn sie mit Einzugsermächtigung versehen und bei der BTS-Geschäftsstelle eingegangen ist.

.....  
Nachname und Vorname des Kursteilnehmers      Geburtsdatum

.....  
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort      Telefon vormittags / privat

e-mail: .....

Mitglied der BTS?     ja     nein  
Kursgebühr            25,00 €    50,00 €

Ich brauche Walking-Sticks  ja     nein

Kursbezeichnung/-nummer: 10071

Kurstermin/-beginn: Freitag, 24.09.2010, 15.15 - 16.45 Uhr

---

### Einzugsermächtigung

Kontonummer ist der BTS bereits bekannt, bitte abbuchen (**Unterschrift nicht vergessen!**)

Ich bin einverstanden, dass die Gebühr für oben genannten Kurs von meinem

Konto Nr. ....

bei der .....

BLZ: .....

eingezogen wird. Ich melde mich hiermit **verbindlich** für diesen Kurs an.

Nachname und Vorname des Kontoinhabers: .....

.....  
Ort / Datum      Unterschrift des Kontoinhabers

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist **nicht** möglich (auch nicht im Krankheitsfall!).