



Nordic-Walking Kurse

Liebe Nordic-Walker,

beim diesjährigen Schyren-Lauf gibt es erstmalig auch einen eigenen Walking-Wettbewerb.

Um eine bestmögliche Vorbereitung zu ermöglichen, bietet unsere Trainerin Jutta Meininger Nordic-Walking Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Ort und Zeitpunkt werden mit den Kursteilnehmern abgestimmt.

Bei Interesse und/oder Rückfragen jederzeit gerne bei Jutta, (Handy: 0171/411 40 27) melden oder uns eine E-Mail an schyren-lauf@st-scheyern.de schicken.

- **Trainerin:**

- Jutta Meininger
 - Ausgebildete Nordic-Walking Trainerin (DSV)
 - Übungsleiterin für Herz-Kreislauf Prävention (DOSB)
 - Übungsleiterin für Gesundheitstraining (DOSB)

- **Kursangebot:**

- Anfänger-Kurs 6 Einheiten
- Auffrischungs-Kurs 2 Einheiten

- **Kosten:**

- Anfänger-Kurs
 - Für Mitglieder vom ST Scheyern: 30,- €
 - Mit Anmeldung zum Schyren-Lauf: 30,- €
 - keine Mitglieder & keine Anmeldung zum Schyren-Lauf: 60,- €
- Auffrischungs-Kurs
 - Für Mitglieder vom ST Scheyern: 10,- €
 - Mit Anmeldung zum Schyren-Lauf: 10,- €
 - keine Mitglieder & keine Anmeldung zum Schyren-Lauf: 20,- €
- Pfand für Walking-Stöcke (bis Schyren-Lauf): 20,- €





- **Turnus:**

- Kursbeginn ab Juli 2024
- geleitetes Training: 1 x wöchentlich nach Abstimmung mit Teilnehmern (2 bzw. 6 Einheiten á ca. 90 Minuten)
- freies Training: 1 x am Sonntag im allgemeinen Lauftreff (Zeit & Ort werden in der Whats-app Gruppe bekannt gegeben)

- **Kontakt:**

- Trainerin: Jutta Meininger (Tel.: 0171 / 411 40 27)
- Email: schyren-lauf@st-scheyern.de

Anmeldung und Informationen zum Schyren-Lauf: www.schyren-lauf.de

