



Wir bringen Sie in Bewegung!

Laufen und Nordic Walking für Einsteiger

Novotergum im Schlosscarree und das **Institut für Trainingsoptimierung** helfen Ihnen beim Einstieg in ein sportives und gesundes Leben!

Inhalte des Kurses:

- Vortrag über gesunde und sportive Ernährung
- Schnupperstunde Nordic Walking
- Schnupperstunde Laufen
- physiotherapeutischer Check-Up

Das Programm wird von erfahrenen Sportwissenschaftlern, Trainern und Physiotherapeuten geleitet.



ZIELE DIESES KURSES

Wir geben Ihnen eine Übersicht über die wichtigsten Aspekte gesunden Sporttreibens.

Sie erfahren, was Sie bei der Ernährung beachten müssen. Sie lernen die Grundelemente des Nordic Walkings und des gesunden und verletzungsfreien Laufens kennen.

Der physiotherapeutische Check-Up verrät Ihnen individuelle Stärken und Schwächen Ihres Körpers und gibt Ihnen eine Empfehlung über für Sie sinnvolle Sportarten.



Dieser Kurs richtet sich an alle, die Sport treiben möchten, aber den richtigen Einstieg nicht finden.

Natürlich sind auch alle bereits Aktiven willkommen, die Hintergründe erfahren und Fehler beim Sport vermeiden wollen!





- **Voraussetzungen:** Sie sind sportgesund. Die Sportgesundheit bestätigen Sie uns durch Ihre Unterschrift. Sind Sie nicht sicher, so fragen Sie Ihren Arzt oder wenden sich an uns. Ein Attest Ihres Arztes ist *nicht* notwendig.
- **Trainingsinhalte:**
 - Vortrag über gesunde und sportive Ernährung (incl. Bestimmung des BMI und des Körperfetts)
 - Schnupperstunde Nordic Walking
 - Schnupperstunde Laufen
 - physiotherapeutischer Check-Up (Muskelkraft, Dehnung)
- **Termine und Orte**
 - **Vortrag Ernährung:** Dienstag, 10. November, 18:00 Uhr, Novotergum im Schlosscarree (s.u.)
 - **Walking:** Dienstag, 17. November, 18:00 Uhr, Hamburger Strasse 49 (s.u.)
 - **Laufen:** Dienstag, 24. November, 18:00 Uhr, Hamburger Strasse 49 (s.u.)
 - **Physio-Check-Up:** Dienstag, 1. Dezember, 18:00 Uhr, Novotergum im Schlosscarree (s.u.)
- **Sonstiges:** Teilnehmerzahl: 10-20
- **Bedingungen:** Wir trainieren bei Wind und Wetter (Ausnahme: Glatteis, Sturm, Hagel). Fällt ein Termin aufgrund höherer Gewalt (z.B. Glatteis, Sturm, Hagel) aus, wird der Termin nachgeholt.
- **Preis:** € 30.- (bar beim 1. Termin oder per Lastschrift)
- **Anmeldung:** mit dem Formular auf Seite 3. Sie erhalten bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl eine Bestätigung per Telefon.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten:

Novotergum im Schlosscarree

Ritterbrunnen 7
38100 Braunschweig
0531 / 121 85 11
www.novotergum-braunschweig.de

Institut für Trainingsoptimierung

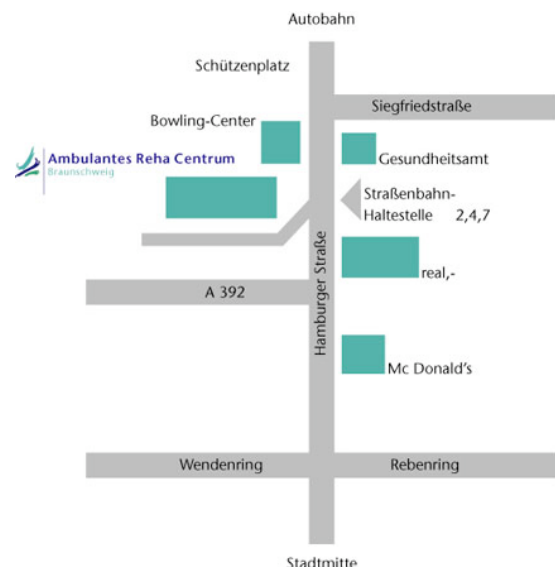
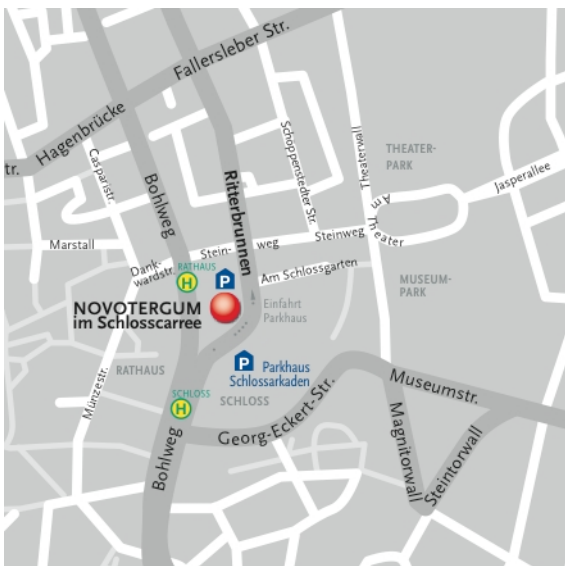
Elsterweg 5
38446 Wolfsburg
05361 / 558 558
www.intro-wolfsburg.de

Treffpunkt „Novotergum“

(Vortrag Ernährung 10.11. und Physio-Check 1.12.)

Treffpunkt „Hamburger Strasse 49“

(Nordic Walking 17.11. und Laufen 24.11.)
Treffpunkt: bis zum Ende durchfahren, Treffen auf
Großparkplatz unter der Tangente



FAXANTWORT: 0531 / 121 85 87

Novotergum im Schlosscarree
Ritterbrunnen 7

38100 Braunschweig

← **passt für Fensterbrief**

Kurs-Anmeldung

(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber*:

Mobiltelefon*:

E-Mail:

* wichtig für Teilnahmebestätigung!

Ich melde mich verbindlich an für folgenden Kurs:

Wir bringen Sie in Bewegung! Laufen und Nordic Walking für Einsteiger für € 30.-

<input type="radio"/> Ich zahle bar beim 1. Termin.	<input type="radio"/> Ich zahle bequem per Bankeinzug.
Bank	BLZ
Konto	Inhaber

Ich bringe folgende Personen mit:

Nachname	Name	Strasse	PLZ	Wohnort

- Ich akzeptiere die Bedingungen.
- Ich habe den Hinweis auf Sportgesundheit gelesen und bestätige beim ersten Termin meine Sportgesundheit durch Unterschrift.

Datum und Unterschrift: _____ **(wichtig)**