



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 22. Juli 2019

Nordic-Walking Präventionskurs

Der TuS 08 Lintorf bietet in der Zeit vom 13. August bis 22. Oktober 2019 um 17.00 Uhr einen 10-wöchigen Nordic-Walking-Kurs als Präventionskurs an.

Dieser Sonderkurs richtet sich an Menschen, die die Nordic-Walking-Technik erlernen und vertiefen wollen. In den zehn aufeinander aufbauenden Einheiten wird der richtige Stockeinsatz über spielerische Erwärmung und technische Übungen vermittelt. Hier geht es in der Gruppe mit Spaß zum Erfolg.

Die Fähigkeit wird vermittelt, ohne technische Hilfsmittel die Pulskontrolle durchzuführen und das subjektive Gefühl für den richtigen Trainingspuls zu schulen.

Am Ende des Kurses können alle Teilnehmer ein durchgängiges Nordic-Walking-Training durchführen.

Die Gebühr beträgt 80,- €. Dieser Präventionskurs (§20 SGB V Abs.1) ist idR von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Für Rückfragen und Voranmeldungen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle, Brandsheide 30, Telefon 02102/74005-0 oder per E-Mail unter mail@tus08lintorf.de.

Ihr Team des *TuS 08 Lintorf*

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Detlev Czoske, Alexander Kraus,
Christian Reker

Vereinsregister:
VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf

Telefon: 02102 / 74005-0

Telefax: 02102 / 74005-99

Mail: mail@tus08lintorf.de

Internet: www.tus08lintorf.de

Inhaber: TuS 08 Lintorf e.V.

Bank: Sparkasse HRV

BIC: WELADED1VEL

IBAN: DE07 3345 0000 1040 7279 09

> Präventionskurs <

Nordic Walking

Dienstag

Beginn **13.08.19** um **17⁰⁰ Uhr**

Präventionskurs-Gebühr 80,-€

für 10 x 60 Minuten

Dieser Präventionskurs (§20 SGB V Abs1) wird idR von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und ist bezuschussungsfähig.

>>> Anmeldung im Gesundheitszentrum <<<

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz **Hinkesforst**.
Stöcke werde nicht gestellt, daher bitte selbst mitbringen!