

Nordic Walking Kurs / Treff

Montagabend von 18.15 bis 19.15 Uhr

Einsteigen ist jederzeit möglich*

Wir treffen uns im **Spital Rorschach, Adipositas - Zentrum, Haus B, 2.Stock**

Ausrüstung

Bequeme Freizeitbekleidung

Bequeme Schuhe (wenn möglich Sportschuhe)

Nordic Walking Stöcke (Stöcke können sonst für die ganze Kursdauer gemietet werden).

Falls vorhanden Pulsuhr (Die Polar Pulsuhr FS1 kann für die ganze Kursdauer gemietet werden).

Eventuell Getränk.

Möglichkeiten zum Umziehen und Duschen sind vorhanden.

Kurs / Treff

Der Kurs geht über 8 Lektionen. Bei weitere Interesse kann man anschliessend gerade in der Gruppe weiter machen mit ein Treff-Abo.

Gebühr

Kursgebühr Nordic Walking (8x): Fr. 120.-

Treff – Abo (9x) Fr. 70.-

Stockmiete für den ganzen Kurs: Fr. 40.-

Pulsuhr Miete für den ganzen Kurs: Fr. 40.-

Stock Kauf: Fr. 169.-**

Pulsuhr Kauf: Fr. 79.-**

**Beim Kauf wird selbstverständlich der Mietpreis vom Kaufpreis abgezogen.

Kursgebühr bitte am ersten Termin mitbringen.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

***Anmelden**

Telefonisch erkundigen ob wir uns am nächsten Montag treffen. Nachher schriftlich bestätigen an: Myriam Gilot, Tel. 071 858 14 88, Fax. 071 858 36 29, Adipositas-Zentrum, Heidenerstr. 11, 9400 Rorschach oder e-Mail an myriam.gilot@kssg.ch

.....

Anmeldung zum Nordic Walking Kurs

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ, Wohnort:

Tel.Nr.:

Stöcke erwünscht:

ja

nein

Pulsuhr erwünscht

ja

nein