

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Nach Eingang der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung. Die Rechnung erhalten Sie später. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Sollte diese Anzahl nicht erreicht werden, so bin ich berechtigt den Termin abzusagen. Der Teilnehmer des Kurses genehmigt die Verwendung von Fotos, die während des Kurses gemacht wurden.

### **Rücktritt:**

Eine Absage ist bis 3 Wochen vor Kursbeginn unter Einbehaltung einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € möglich, bis 10 Tage vorher 25 %, bis 3 Tage vorher 50% der Kurskosten. Danach ist der volle Betrag fällig, auch bei Nichterscheinen. Ein Ersatzteilnehmer kann gestellt werden. Die Absage muss in schriftlicher Form erfolgen.

### **Ausfall:**

Bei Ausfall des Kurses wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder Erkrankung der Kursleiterin entstehen keine Kosten. Die Absage erfolgt innerhalb einer angemessenen Frist. Die Kursgebühr wird zurückbezahlt.

### **Selbstverantwortung:**

Jeder Teilnehmer erklärt mit der Anmeldung dass er sich für gesund hält (im Zweifelsfall Rücksprache mit dem Arzt) und selbst die Verantwortung für sein Handeln während der Kursdauer trägt, dass er ausreichend versichert ist und die Kursleiterin von diesbezüglichen Haftungsansprüchen freistellt. Die Teilnahme an einem Kurs erfolgt auf eigenes Risiko.

## Verbessern Sie Ihre Nordic Walking—Technik!

**Die richtige Nordic-Walking-Technik ist enorm wichtig: Sie entscheidet darüber, ob die Muskeln und Gelenke auf Dauer gesund bleiben. Mit der richtigen Technik steigert man den Effekt beim Training und erreicht schneller Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Deshalb ist es ratsam, einen Nordic-Walking–Technik-kurs zu absolvieren, der das bereits Erlernete festigt, vertieft und weiterentwickelt.**



## Elkes

# Nordic Walking

## Technik-Kurs

Elke Sperling

Sternenweg 21 a

33332 Gütersloh

Elke@activewalking.de

Fon: 0171/9290139

## Die Trainerin



**Elke Sperling**  
Staatlich geprüfte  
Gymnastik-Lehrerin



Die Lehrer-Lizenz spricht für  
höchste Qualität des Trainers  
und berechtigt ihn, das LGA-  
Premium-Siegel zu führen



## Technik-Kurse

Den Teilnehmern, die bereits einen Grund- oder Einsteiger-Kurs absolviert haben, wird hier die Möglichkeit geboten, ihre Lauftechnik zu verbessern.

Neben der Hinführung zu einer effektiven, harmonischen Technik bilden kontrolliertes Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungsübungen, der Bereich „Stretching“ und eine Videoanalyse weitere Kurs-Schwerpunkte.

### Technik-Kurs

Termin: v. **02.09.2010 — 06.10.2010**

Dauer: 6 Wochen immer **donnerstags**  
von **18:00 bis 19:00 Uhr**

Start des Kurses: Ende „Kiebitz-  
Straße - Kartoffelhof Kollmeyer“

5 X „Rhedaer Forst“, 1 x Erlebnisstrecke  
Teutoburger Wald

Kursgebühr: **€ 40,—**

Kto. Nr. 89 487 601 b. d. Volksbank Gtl.

Ein Kurs wird durchgeführt sobald 5 Anmeldungen  
vorliegen.

## Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_ cm

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr überweise ich vor  
Kursbeginn auf das

Konto: **89 487 601**

BLZ: **478 601 25**

**Volksbank Gütersloh**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum und Unterschrift