

Seniorenskate – Fitness 40 plus

Nordic Walking (gültig ab 01.01.2011)



Treffpunkte:

Montags und donnerstags

- Langwasser-Süd, Parkplatz gegenüber U-Bahnstation

Freitags, mittwochs und samstags

- 1. FCN Gelände in Nürnberg. Valznerweiherstraße 200, am 1. FCN Bad bzw. an der Rollsportanlage

Zeit:

- montags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr – Anfängertempo
 - mittwochs 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr – höheres Fortgeschrittenentempo
 - donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr speziell für Senioren ungeübte
 - freitags 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr Treff für Fortgeschrittene
 - samstags 10:30 Uhr Nordic Walking Kurs
 - donnerstags 9:00 Uhr Nordic Walking Kurs für Senioren und Hausfrauen, -männer
- Kurse ab 4 Teilnehmern zu anderen Zeiten nach Absprache
Einzeltraining nach Absprache

Preise:

- Schnupperkursstunden 10 Euro + 2 € Stockverleih
- Präventionskurs mit 4 * 90 Minuten Einführung und 4 * 90 Minuten für 80 € pro Person incl. Stockverleih - Krankenkassenzuschuss in der Regel bis zu 80%!
- Kompaktkurs 2 * 90 Minuten = 40 € pro Person incl. Stockverleih
- Monatsbeitrag für den wöchentlichen Treff (Voraussetzung ist vorherige Teilnahme an einem Kurs) 10 € pro Monat, zahlbar jeweils im voraus. Die Teilnahme ist an allen Treffterminen möglich.
- Teilnahme am Treff als Einzelstunde = 3 €, die erste Teilnahme als Schnupperstunde ist kostenlos
- Mitglieder des 1. FCN Roll- und Eissport e.V. und Harz IV- Empfänger erhalten 50% Rabatt für die Treffteilnahme.
- Stöcke 2 € Leihgebühr pro Stunde für Treff oder Schnupperstunden
- Persönliches Einzeltraining 30 € pro Stunde.

Pro Monat ist Teilnahme an einer geführten Nordic Walking Tour für die Treffmitglieder frei, Gäste können zu Schnupperstundengebühr teilnehmen.

Bei Schnupperstunden gibt es Hinweise und Tipps zur effektiven Technik.

Die Anleitung der Kurse und Treffs erfolgt nach den Richtlinien des DNV.



Volker Springhart
DNV Instuctor Nordic Walking und Nordic Skating
Übungsleiter B Prävention, Sport für Ältere BLSV
Telefon 0176 81064837 oder 0911 819119
D - 90471 Nürnberg, Alfred-Graf-Weg 31
<http://www.nordicfitness-nuernberg.de>
volker@nordicfitness-nuernberg.de

