

## Anmeldeformular

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

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich habe keine Nordic Walking Stöcke

Körpergröße: \_\_\_\_\_ Meter

Ich habe eigene Nordic Walking Stöcke

### Einführungskurse

Einzelkurs (60 min.) 30,- €   
Kurs für zwei Pers. (60 min.) 20,- € p.P.   
Kurs für drei Pers. (60 min.) 15,- € p.P.   
Kurs für vier Pers. (60 min.) 10,- € p.P.   
Kurs ab fünf Pers. (90 min.) 10,- € p.P.

Gutschein Nordic Walking im Wert von \_\_\_\_\_ €

Terminvorschlag: Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

### Weitere Kurse

Easy Walk   
Nordic Walking Aktiv & Power   
Mutter-Baby-Kurs

Weshalb möchten Sie an einem Nordic Walking Kurs teilnehmen?

- Fitness verbessern
- Gewicht reduzieren
- Oberkörpermuskulatur stärken, weil ich Rückenprobleme habe
- vom Alltagsstress abschalten
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Welche Sportart/en treiben Sie \_\_\_\_\_

Bestehen zur Zeit gesundheitliche Einschränkungen, welche die Teilnahme an einem Nordic Walking Kurs beeinträchtigen können? (z.B. Asthma, Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden) - Nehmen Sie Medikamente?

Nein  Ja

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Eine Belastungsuntersuchung oder ein Ärztlicher Check-Up wird für alle Teilnehmer über 35 Jahren unbedingt empfohlen.

Hiermit erkläre ich, dass ich den Nordic Walking Workshop auf eigene Gefahr besuche und gesundheitlich in der Lage bin, Nordic Walking zu betreiben.

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift des Teilnehmers: \_\_\_\_\_

Unterschrift des Veranstalters: \_\_\_\_\_