

Der Seniorenverband BRH bietet für DBB-Mitglieder die Möglichkeit, in dem Einsteigerkurs

„Nordic-Walking plus“

die Nordic-Walking-Technik zu erlernen und hofft auf regen Zuspruch.

Termine und Treffpunkt: immer dienstags – 10. Mai (Einführungsvortrag), 17. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 7. Juni, 14. Juni, 21. Juni und 28. Juni 2011 um 10:30 am Aasee, Südseite, Parkplatz Mecklenbecker Str., Bushaltestelle Bischoppingstraße.

Ausrüstung: Um Kleidung, Schuhe, und NW-Stöcke möge sich jeder selber kümmern, die Stöcke sollen eine Länge von 2/3 der Körpergröße haben.

Leitung: Die Kursleitung hat unser Vorstandsmitglied und Übungsleiter Walter Borrmann, Steinfurt, ☎ 02551 80998.

Kosten: Ihre Berücksichtigung erfolgt erst nach Eingang des Kursbeitrages in Höhe von nur 20 € auf das BRH-Konto 295 402 BLZ 400 501 50 bei der Sparkasse Münsterland-Ost.

BRH-Geschäftsstelle: ☎ 0251 70369060, Fax 0251 70369061, Email post@brh-muenster.de .

Bitte, füllen Sie diesen Fragebogen wahrheitsgemäß aus und senden ihn bis zum 21. April 2011 unterschrieben zurück. Nur mit Ihrer Hilfe ist es möglich, Sie individuell zu trainieren und zu beraten. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. - Vielen Dank!

Ihr Name

Ihre Anschrift

Ihr Geburtsdatum Ihre Telefonnummer

Sind Sie sportgesund? Ihr Arzt hat Ihnen Sport nicht verboten? Ja Nein

Nehmen Sie Medikamente gegen hohen Blutdruck? Ja Nein

Haben Sie Herzprobleme? Welcher Art? Ja Nein

Sind Sie Diabetiker? Welcher Typ? Ja Nein

Sind Sie Asmatiker? Ja Nein

Haben Sie chronische Entzündungen oder Infektionen?
Wenn ja, welche? Ja Nein

Haben Sie orthopädische Probleme? Welche? Ja Nein

Haben Sie Herz-Kreislauf-Probleme? Welche? Ja Nein

Suchen Sie gegebenenfalls vor dem Kurs Ihren Arzt auf und melden sich nur mit seiner Zustimmung am Nordic-Walking-Kurs an!