



I gesundheit I bewegung I wohlbefinden I fit I
gesundheit I bewegung I wohlbefinden I fit

Im Rahmen des Projektes "Gemeinde aktiv" in Kooperation mit der Stadt Leoben, Referat Jugend und Sport und Naturfreunde Leoben, lade ich zum

I **petra mesarič** I

I staatlich geprüfter fit-lehrwart/trainer I
I übungsleiter gesundheitssport I
I nordic walking instructor I

NORDIC WALKING TREFF



Mach dich fit und walk mit - für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mit der richtig erlernten Technik zum körperlichen Erfolg! Nordic Walking ist eine optimale Kombination - bestehend aus walken, Kraftübungen und Stretching.

Für alle **Einsteiger** besteht die Möglichkeit, ein **erstmaliges Aufbautraining** zu absolvieren! Im Anschluss daran startet der weiterführende **Fortgeschrittenen-Kurs** für fünf Einheiten!

Ich freue mich auf dein Kommen und bitte um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter **Mobil 0664/41 80 808** oder per **E-Mail petra.mesaric@jdesign.at** bis **3. September 2010**. Bitte geeignete Kleidung, gutes Schuhwerk und Nordic-Walking-Stöcke mitbringen!

Kursbeginn:

Einsteiger am **17. 9. 2010**

Fortgeschrittene ab **1. 10. 2010**

(für 5 Einheiten)

Zeit:

jeweils freitags von **17.00 - 19.00 Uhr**

Treffpunkt:

Sportanlage "Am Tivoli",
Zeltenschlagstraße 3, 8700 Leoben

*(nach Absprache sind auch andere
Treff- und Zeitpunkte möglich)*

Kursbeitrag:

nur **Einsteiger-Kurs - 15 Euro**

nur **Fortgeschrittenen-Kurs - 45 Euro**

GESAMTPACKAGE (Einsteiger- und
Fortgeschrittenen-Kurs) - **40 Euro**

(Naturfreunde-Mitglieder zahlen **35 Euro**)

(Bezahlung bei der 1. Kurseinheit)