



Öffnungszeiten Mo-Fr: 10:00-12:30 Uhr
15:00-18:30 Uhr
Sa: 09:30-13:30 Uhr

Inh. Christa Heinz
Wiesentalstrasse 12
79618 Rheinfelden-Minseln
Tel.+ Fax 07623/965900
Email: info@laufsport-heinz.de
Web: www.laufsport-heinz.de

NORDIC Walking Kurse

(Januar – Juli 2007)

1. Einsteigerkurse (6 Einheiten)

Kursgebühr 54,- €

Mittwoch/Freitag	17:00 bis 18:30 Uhr	Termin:	07.02. – 23.02.
Dienstag/Donnerstag	18:00 bis 19:30 Uhr	Termin:	06.03. – 22.03. (VHS)
Montag/Mittwoch	19:00 bis 20:30 Uhr	Termin:	16.04. – 02.05. (VHS)
Montag/Mittwoch	19:00 bis 20:30 Uhr	Termin:	07.05. – 23.05.
Dienstag/Donnerstag	19:00 bis 20:30 Uhr	Termin:	12.06. – 28.06. (VHS)
Dienstag/Donnerstag	19:00 bis 20:30 Uhr	Termin:	03.07. – 19.07.

Kurzfristig finden immer

2. Wochenendkurse (6 Einheiten – 3 Wochenende)

Kursgebühr 54,- €

Kurs:	3 x Samstag 13.01./20.01./27.01.	jeweils 14:00 bis 15:30 Uhr
	3 x Sonntag 14.01./21.01./28.01.	jeweils 09:00 bis 10:30 Uhr

3. Mondscheinlauf (Dinkelberg)

Kursgebühr: VHS

Freitag	Start: 19:30 Uhr	Termin:	03.03. (VHS)
---------	------------------	---------	--------------

4. Auffrischerkurs

Kursgebühr 25,- €

Dienstag/Donnerstag/Dienstag	18:00 bis 19:30 Uhr	Termin:	27.03. – 03.04
------------------------------	---------------------	---------	----------------

5. Vormittags Kurse (6 Einheiten)

Kursgebühr 54,- €

Montag/Mittwoch/Freitag	09:00 bis 10:30 Uhr	Termin:	29.01. – 09.02
Montag/Mittwoch/Freitag	09:00 bis 10:30 Uhr	Termin:	05.03. – 16.03
Montag/Mittwoch/Freitag	09:00 bis 10:30 Uhr	Termin:	16.04. – 27.04
Montag/Mittwoch/Freitag	09:00 bis 10:30 Uhr	Termin:	02.07. – 13.07

Aufbaukurs für Fortgeschrittene (10 Einheiten)

Kursgebühr 48,- €

Freitag	19.00 bis 20.30 Uhr	Termin:	
---------	---------------------	---------	--

6. Nordic Walking Control (3 Einheiten)

Kursgebühr 25,- €

Nordic Walking Training mit kontrollierter Pulsüberwachung.

Mittwoch	19:00 bis 20:30 Uhr	Termin:	
----------	---------------------	---------	--

7. Individuelle Kurse

- Kurs nach ihrem Geschmack und zeitlichen Möglichkeiten (ab 6 Personen).
- Privatunterricht (Ort und Zeit nach ihrer Wahl).
- Auch für Betriebe und Vereine (fragen sie nach unserer Referenzliste).
- Wir führen auch Kurse in Grenzach-Wyhlen, Schopfheim, Öflingen und Tegernau durch.

- ✓ Die Stöcke für Nordic Walking werden gestellt und können im Kurs ausprobiert werden.
- ✓ Alle Kurse werden von unseren 7 ausgebildeten Nordic Walking Instruktoren/innen geleitet.
- ✓ Unsere Kurse werden von fast allen Krankenkassen bezuschusst.
- ✓ Treffpunkt Laufsport Heinz in Minseln.
- ✓ Anmeldung und weitere Infos im Laden, per Telefon oder per E-Mail.