

Medical-Nordic-Walking Plus

Speziell für untrainierte Nordic-Walking-Einsteiger hat die MedFA (Medical Fitness Association) unter der Präsidentschaft des Sportmediziners Dr Volker Alt ein Kurskonzept erarbeitet, das Ihnen das Erlernen der Nordic-Walking-Technik leicht ermöglicht: Medical Nordic Walking.

Ihre zertifizierten Trainer und Trainerinnen stellen dabei sicher, dass Sie in keinem Fall überfordert werden. Wir wollen mit Ihnen keine langen Wege zurücklegen, sondern Sie mit der richtigen Technik fit und vertraut machen. Wir haben unsere Leistungen innerhalb der Kurse zwischenzeitlich erweitert und bieten Ihnen auf Wunsch z.B. Blutzuckermessungen vor und nach dem Training an. Am Ende des Kurses fertigen wir auf Wunsch zusammen mit Ihnen eine Videoganganalyse, die Sie zusammen mit Ihrem Trainer im persönlichen Gespräch erörtern.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr pro Jahr.

Nordic-Walking-Stöcke werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

**Kursdauer: 8 Trainingseinheiten, ca. 8 Std.
Kursgebühr: 70 €**

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

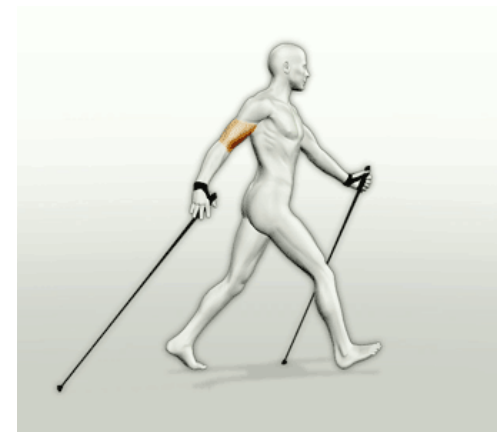
„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann
Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Kursprogramm
Nordic Walking

Meldorf, Marne, Burg
und Umgebung



Info-Hotline

04838-2990026

oder kostenlos aus dem Festnetz

0800-667342-1

Medical-Nordic-Walking-Plus-Präventionskurse

Ort	Datum	Wochentage	Zeiten
Gudendorf	• 1. Tag 08.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 15.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 29.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 05.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
Gudendorf	• 1. Tag 12.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 19.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 26.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 03.07.10	• Samstag	13:00 – 15:00

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin/Uhrzeit: _____

Kursgebühr: 70 € (bitte zum ersten Kurstag in bar mitbringen)

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.

Treffpunkt für Meldorf,
Marne, Burg und
Umgebung

Treffpunkte für Nordic-Walking-Kurse:
Gudendorf – Parkplatz der
Kriegsgräberstätte in der Vierthstraße



Medical-Nordic-Walking Plus

Speziell für untrainierte Nordic-Walking-Einsteiger hat die MedFA (Medical Fitness Association) unter der Präsidentschaft des Sportmediziners Dr Volker Alt ein Kurskonzept erarbeitet, das Ihnen das Erlernen der Nordic-Walking-Technik leicht ermöglicht: Medical Nordic Walking.

Ihre zertifizierten Trainer und Trainerinnen stellen dabei sicher, dass Sie in keinem Fall überfordert werden. Wir wollen mit Ihnen keine langen Wege zurücklegen, sondern Sie mit der richtigen Technik fit und vertraut machen. Wir haben unsere Leistungen innerhalb der Kurse zwischenzeitlich erweitert und bieten Ihnen auf Wunsch z.B. Blutzuckermessungen vor und nach dem Training an. Am Ende des Kurses fertigen wir auf Wunsch zusammen mit Ihnen eine Videoganganalyse, die Sie zusammen mit Ihrem Trainer im persönlichen Gespräch erörtern.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr pro Jahr.

Nordic-Walking-Stöcke werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

**Kursdauer: 8 Trainingseinheiten, ca. 8 Std.
Kursgebühr: 70 €**

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

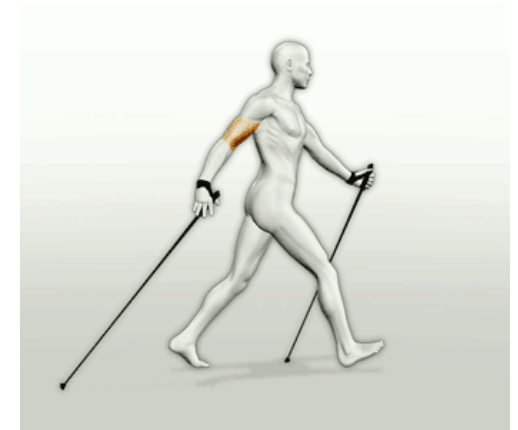
„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann
Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Kursprogramm
Nordic Walking

Meldorf, Marne, Burg
und Umgebung



Info-Hotline

04838-2990026

oder kostenlos aus dem Festnetz

0800-667342-1

Medical-Nordic-Walking-Plus-Präventionskurse

Ort	Datum	Wochentage	Zeiten
Gudendorf	• 1. Tag 08.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 15.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 29.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 05.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
Gudendorf	• 1. Tag 12.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 19.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 26.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 03.07.10	• Samstag	13:00 – 15:00

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin/Uhrzeit: _____

Kursgebühr: 70 € (bitte zum ersten Kurstag in bar mitbringen)

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.

Treffpunkt für Meldorf,
Marne, Burg und
Umgebung

Treffpunkte für Nordic-Walking-Kurse:
Gudendorf – Parkplatz der
Kriegsgräberstätte in der Vierthstraße



Medical-Nordic-Walking Plus

Speziell für untrainierte Nordic-Walking-Einsteiger hat die MedFA (Medical Fitness Association) unter der Präsidentschaft des Sportmediziners Dr Volker Alt ein Kurskonzept erarbeitet, das Ihnen das Erlernen der Nordic-Walking-Technik leicht ermöglicht: Medical Nordic Walking.

Ihre zertifizierten Trainer und Trainerinnen stellen dabei sicher, dass Sie in keinem Fall überfordert werden. Wir wollen mit Ihnen keine langen Wege zurücklegen, sondern Sie mit der richtigen Technik fit und vertraut machen. Wir haben unsere Leistungen innerhalb der Kurse zwischenzeitlich erweitert und bieten Ihnen auf Wunsch z.B. Blutzuckermessungen vor und nach dem Training an. Am Ende des Kurses fertigen wir auf Wunsch zusammen mit Ihnen eine Videoganganalyse, die Sie zusammen mit Ihrem Trainer im persönlichen Gespräch erörtern.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr pro Jahr.

Nordic-Walking-Stöcke werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

**Kursdauer: 8 Trainingseinheiten, ca. 8 Std.
Kursgebühr: 70 €**

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

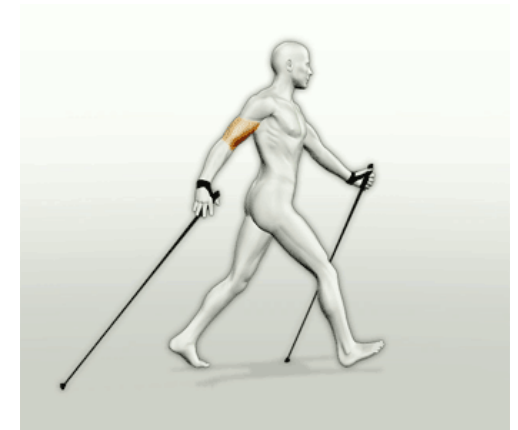
Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann

Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Kursprogramm
Nordic Walking

Meldorf, Marne, Burg
und Umgebung



Info-Hotline

04838-2990026

oder kostenlos aus dem Festnetz

0800-667342-1

Medical-Nordic-Walking-Plus-Präventionskurse

Ort	Datum	Wochentage	Zeiten
Gudendorf	• 1. Tag 08.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 15.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 29.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 05.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
Gudendorf	• 1. Tag 12.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 19.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 26.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 03.07.10	• Samstag	13:00 – 15:00

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin/Uhrzeit: _____

Kursgebühr: 70 € (bitte zum ersten Kurstag in bar mitbringen)

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.

Treffpunkt für Meldorf,
Marne, Burg und
Umgebung

Treffpunkte für Nordic-Walking-Kurse:
Gudendorf – Parkplatz der
Kriegsgräberstätte in der Vierthstraße



Medical-Nordic-Walking Plus

Speziell für untrainierte Nordic-Walking-Einsteiger hat die MedFA (Medical Fitness Association) unter der Präsidentschaft des Sportmediziners Dr Volker Alt ein Kurskonzept erarbeitet, das Ihnen das Erlernen der Nordic-Walking-Technik leicht ermöglicht: Medical Nordic Walking.

Ihre zertifizierten Trainer und Trainerinnen stellen dabei sicher, dass Sie in keinem Fall überfordert werden. Wir wollen mit Ihnen keine langen Wege zurücklegen, sondern Sie mit der richtigen Technik fit und vertraut machen. Wir haben unsere Leistungen innerhalb der Kurse zwischenzeitlich erweitert und bieten Ihnen auf Wunsch z.B. Blutzuckermessungen vor und nach dem Training an. Am Ende des Kurses fertigen wir auf Wunsch zusammen mit Ihnen eine Videoganganalyse, die Sie zusammen mit Ihrem Trainer im persönlichen Gespräch erörtern.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr pro Jahr.

Nordic-Walking-Stöcke werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

**Kursdauer: 8 Trainingseinheiten, ca. 8 Std.
Kursgebühr: 70 €**

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

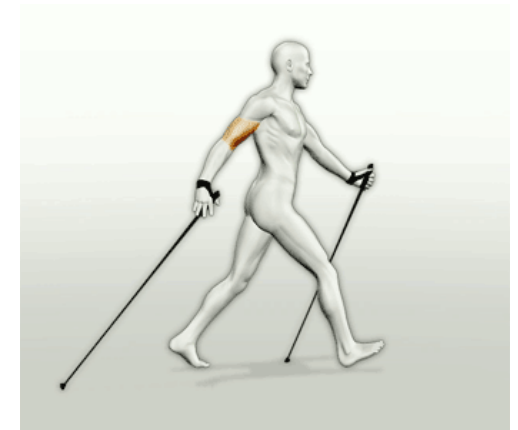
„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann
Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Kursprogramm
Nordic Walking

Meldorf, Marne, Burg
und Umgebung



Info-Hotline

04838-2990026

oder kostenlos aus dem Festnetz

0800-667342-1

Medical-Nordic-Walking-Plus-Präventionskurse

Ort	Datum	Wochentage	Zeiten
Gudendorf	• 1. Tag 08.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 15.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 29.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 05.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
Gudendorf	• 1. Tag 12.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 19.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 26.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 03.07.10	• Samstag	13:00 – 15:00

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin/Uhrzeit: _____

Kursgebühr: 70 € (bitte zum ersten Kurstag in bar mitbringen)

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.

Treffpunkt für Meldorf,
Marne, Burg und
Umgebung

Treffpunkte für Nordic-Walking-Kurse:
Gudendorf – Parkplatz der
Kriegsgräberstätte in der Vierthstraße



Medical-Nordic-Walking Plus

Speziell für untrainierte Nordic-Walking-Einsteiger hat die MedFA (Medical Fitness Association) unter der Präsidentschaft des Sportmediziners Dr Volker Alt ein Kurskonzept erarbeitet, das Ihnen das Erlernen der Nordic-Walking-Technik leicht ermöglicht: Medical Nordic Walking.

Ihre zertifizierten Trainer und Trainerinnen stellen dabei sicher, dass Sie in keinem Fall überfordert werden. Wir wollen mit Ihnen keine langen Wege zurücklegen, sondern Sie mit der richtigen Technik fit und vertraut machen. Wir haben unsere Leistungen innerhalb der Kurse zwischenzeitlich erweitert und bieten Ihnen auf Wunsch z.B. Blutzuckermessungen vor und nach dem Training an. Am Ende des Kurses fertigen wir auf Wunsch zusammen mit Ihnen eine Videoganganalyse, die Sie zusammen mit Ihrem Trainer im persönlichen Gespräch erörtern.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr pro Jahr.

Nordic-Walking-Stöcke werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

**Kursdauer: 8 Trainingseinheiten, ca. 8 Std.
Kursgebühr: 70 €**

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann

Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Kursprogramm
Nordic Walking

Meldorf, Marne, Burg
und Umgebung



Info-Hotline

04838-2990026

oder kostenlos aus dem Festnetz

0800-667342-1

Medical-Nordic-Walking-Plus-Präventionskurse

Ort	Datum	Wochentage	Zeiten
Gudendorf	• 1. Tag 08.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 15.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 29.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 05.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
Gudendorf	• 1. Tag 12.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 19.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 26.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 03.07.10	• Samstag	13:00 – 15:00

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin/Uhrzeit: _____

Kursgebühr: 70 € (bitte zum ersten Kurstag in bar mitbringen)

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.

Treffpunkt für Meldorf,
Marne, Burg und
Umgebung

Treffpunkte für Nordic-Walking-Kurse:
Gudendorf – Parkplatz der
Kriegsgräberstätte in der Vierthstraße



Medical-Nordic-Walking Plus

Speziell für untrainierte Nordic-Walking-Einsteiger hat die MedFA (Medical Fitness Association) unter der Präsidentschaft des Sportmediziners Dr Volker Alt ein Kurskonzept erarbeitet, das Ihnen das Erlernen der Nordic-Walking-Technik leicht ermöglicht: Medical Nordic Walking.

Ihre zertifizierten Trainer und Trainerinnen stellen dabei sicher, dass Sie in keinem Fall überfordert werden. Wir wollen mit Ihnen keine langen Wege zurücklegen, sondern Sie mit der richtigen Technik fit und vertraut machen. Wir haben unsere Leistungen innerhalb der Kurse zwischenzeitlich erweitert und bieten Ihnen auf Wunsch z.B. Blutzuckermessungen vor und nach dem Training an. Am Ende des Kurses fertigen wir auf Wunsch zusammen mit Ihnen eine Videoganganalyse, die Sie zusammen mit Ihrem Trainer im persönlichen Gespräch erörtern.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Altersgruppen. Ein weiterer Vorteil: Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet Ihnen ca. 80% der Kursgebühr pro Jahr.

Nordic-Walking-Stöcke werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Wir wollen, dass Sie Ihren Kurs in guter Erinnerung behalten.

**Kursdauer: 8 Trainingseinheiten, ca. 8 Std.
Kursgebühr: 70 €**

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

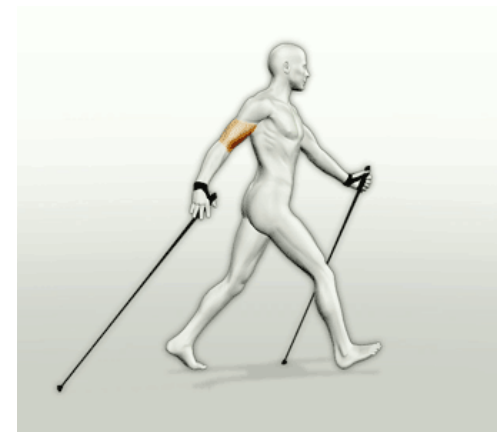
„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann
Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Kursprogramm
Nordic Walking

Meldorf, Marne, Burg
und Umgebung



Info-Hotline

04838-2990026

oder kostenlos aus dem Festnetz

0800-667342-1

Medical-Nordic-Walking-Plus-Präventionskurse

Ort	Datum	Wochentage	Zeiten
Gudendorf	• 1. Tag 08.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 15.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 29.05.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 05.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
Gudendorf	• 1. Tag 12.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 2. Tag 19.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 3. Tag 26.06.10	• Samstag	13:00 – 15:00
	• 4. Tag 03.07.10	• Samstag	13:00 – 15:00

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Körpergröße: _____

Geburtsjahr: _____

Starttermin/Uhrzeit: _____

Kursgebühr: 70 € (bitte zum ersten Kurstag in bar mitbringen)

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.

Treffpunkt für Meldorf,
Marne, Burg und
Umgebung

Treffpunkte für Nordic-Walking-Kurse:
Gudendorf – Parkplatz der
Kriegsgräberstätte in der Vierthstraße

