

## Fortlaufende Einsteiger- und weiterführende Kurse.

**Alle Kurse werden in der gesundheitsorientierten Nordic ALFA Technik durchgeführt!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.00 -10.30 Einsteiger/ Fortgeschrittene HerzKreislauftraining Broicher Str./ Forstamt Bensberg			09.00 -10.30 Einsteiger/ Fortgeschrittene HerzKreislauftraining Broicher Str./ Forstamt Bensberg		
09.30-11.00 Uhr „Slowly“ Fortgeschrittene Saaler Mühle, Bensberg						10.00-11.30 Einsteiger/ Fortgeschrittene HerzKreislauftraining Milchborntal/ Sportplatz Bensberg
				17.00-20.00 Kompaktkurse Leverkusen- Schlebusch	14.00 – 17.00 Kompaktkurse Bensberg	
18.30 -20.00 Einsteiger u. Rückentraining Gremberg-Porz Gremberger Wäldchen Unter der Autobahnbrücke	19.00 -20.30 Einsteiger/ Fortgeschrittene Herzfrequenz- u. Rückentraining Jugendgästehaus Köln-Riehl Start: 03.07.2007	19.00 -20.30 Einsteiger/ Fortgeschrittene HerzKreislauftraining Köln-Rath Wildgehege LützeratherStr./ Rather Weg				

Stand: 24.05.2007

### Sonstige Kurse:

19.05.2007	14.00 - 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg
29.05.2007	13.00 – 15.00	Dienstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Schlehenapotheke, Leverkusen-Schlebusch
01.06.2007	17.00 - 20.00	Freitag	<b>Technik-, Refresher-, Vertiefungstraining</b> ALFA-Technik inkl. Videoanalyse	TechnologiePark, Bensberg
08.06.2007	17.00 - 20.00	Freitag	<b>Technik-, Refresher-, Vertiefungstraining</b> ALFA-Technik inkl. Videoanalyse	Regattatum, Essen-Hügel (Baldeneysee)
09.06.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Leverkusen-Schlebusch, Treffpunkt Scherfenbrand
23.06.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg
14.07.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg
11.08.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Leverkusen-Schlebusch, Treffpunkt Scherfenbrand
17.08.2007	17.00 - 20.00	Freitag	<b>Technik-, Refresher-, Vertiefungstraining</b> ALFA-Technik inkl. Videoanalyse	Essen-Hügel, Regattatum Baldeneysee
18.08.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg
15.09.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg
20.10.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg
27.10.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Leverkusen-Schlebusch, Treffpunkt Scherfenbrand
28.10.2007	10.00 – 18.00	Sonntag	<b>Nordic Walking, Fitness und Gesundheit</b>	TechnologiePark Bensberg
04.11.2007	17.00-20.00	Sonntag	<b>Technik-, Refresher-, Vertiefungstraining</b> ALFA-Technik inkl. Videoanalyse	Essen-Hügel, Regattatum Baldeneysee
17.11.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg
01.12.2007	14.00 – 17.00	Samstag	<b>Technik-, Refresher-, Vertiefungstraining</b> ALFA-Technik inkl. Videoanalyse	TechnologiePark Bensberg
01.12.2007	10.00 – 13.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Leverkusen-Schlebusch, Treffpunkt Scherfenbrand
15.12.2007	14.00 – 17.00	Samstag	Kennenlernkurs „Kompakt“	Milchborntal, Treffpunkt Sportplatz, Bensberg

Kosten:		
Schnupperstunde:	90 Min	15,00 €
Einsteigerkurs:	8+1x 90 Min	95,00 €
Kompaktkurs:	3x 60 Min	35,00 €
Technik/ Refresher Training incl. Videoanalyse (max. 6 TN):	3x 60 Min	49,00 €
Spezialkurse:		ab 75,00 €
Nordic Walking Club:	10er Karte	55,00 €
Nordic Walking Club:	20er Karte	100,00 €

Stand: 24.05.2007