



## Nordic-Walking-Kurs für Anfänger

**Dienstag den 18. 04. 2023  
um 18:00 Uhr  
8 Einheiten a 90 min.**

Auf dem  
Leichtathletikplatz hinter dem Stadion  
In Zusammenarbeit mit dem Verein  
„Aktiv gegen Brustkrebs“

**Alle Termine: 1Std. 18.04.23+ 2Std.21.04.23+ 3Std.25.04.23+  
4Std. 28.04.23+ 5Std.02.05.23+ 6Std.05.05.23+  
7Std. 09.05.23 und 8 Std. 12.05.23**

### VfL Bochum 1848 Leichtathletik unser Leitbild:

Leichtathletik ist eine vielseitige Sportart, die zum Mitmachen auffordert

**S** paß, Freude, harmonisches Miteinander, Fair Play, Gemeinschaft erleben, erfahren und zu erlernen

**L** aufen, Springen und Werfen in den verschiedensten Arten und Formen

**L** eicht erlernbar und fördert vor allem im Grundlagentraining alle motorischen Grundeigenschaften bei den Kindern

**B** eim Mittel- und Langstreckenlauf ist Ausdauer gefragt, beim Sprint die Schnelligkeit.

**B** ei den Sprüngen und Würfen kommt es auf die Kraft an.

**N** ordic Walking das sanfte Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Fitness!

**D** er VfL Leichtathletik Verein ist ein Sportverein für den Breiten- und die Wettkampfsportarten.

**D** ie Trainer wollen die Kinder und die Jugendlichen durch alters- und zielgerechtes Training an ihre persönlichen sportlichen Leistungen heranführen.

**D** ie Sportler der VfL Leichtathletikabteilung nehmen regelmäßig und mit großem Erfolg an ausgeschriebenen Wettkämpfen auf Kreis- und Landesebene teil.

**K** ommt einfach zu den Trainingszeiten vorbei, macht mit oder schaut zu.

**D u bist herzlich Willkommen !**

### Informationen und Anmeldung:

**Wolfgang Neumann**

**Tel: 0151 21231025**

**VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.**

<http://www.vflbochum-la.nrw>



## Nordic-Walking-Kurs für Anfänger

**Dienstag den 18. 04. 2023  
um 18:00 Uhr  
8 Einheiten a 90 min.**

Auf dem  
Leichtathletikplatz hinter dem Stadion  
In Zusammenarbeit mit dem Verein  
„Aktiv gegen Brustkrebs“

**Alle Termine: 1Std. 18.04.23+ 2Std.21.04.23+ 3Std.25.04.23+  
4Std. 28.04.23+ 5Std.02.05.23+ 6Std.05.05.23+  
7Std. 09.05.23 und 8 Std. 12.05.23**

### VfL Bochum 1848 Leichtathletik unser Leitbild:

Leichtathletik ist eine vielseitige Sportart, die zum Mitmachen auffordert

**S** paß, Freude, harmonisches Miteinander, Fair Play, Gemeinschaft erleben, erfahren und zu erlernen

**L** aufen, Springen und Werfen in den verschiedensten Arten und Formen

**L** eicht erlernbar und fördert vor allem im Grundlagentraining alle motorischen Grundeigenschaften bei den Kindern

**B** eim Mittel- und Langstreckenlauf ist Ausdauer gefragt, beim Sprint die Schnelligkeit.

**B** ei den Sprüngen und Würfen kommt es auf die Kraft an.

**N** ordic Walking das sanfte Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Fitness!

**D** er VfL Leichtathletik Verein ist ein Sportverein für den Breiten- und die Wettkampfsportarten.

**D** ie Trainer wollen die Kinder und die Jugendlichen durch alters- und zielgerechtes Training an ihre persönlichen sportlichen Leistungen heranführen.

**D** ie Sportler der VfL Leichtathletikabteilung nehmen regelmäßig und mit großem Erfolg an ausgeschriebenen Wettkämpfen auf Kreis- und Landesebene teil.

**K** ommt einfach zu den Trainingszeiten vorbei, macht mit oder schaut zu.

**D u bist herzlich Willkommen !**

### Informationen und Anmeldung:

**Wolfgang Neumann**

**Tel: 0151 21231025**

**VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.**

<http://www.vflbochum-la.nrw>



## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zur Veranstaltung / Kurs verbindlich an:

Veranstaltungs-/ Kursnummer: 20230418

Veranstaltungstitel: Nordic-Walking-Kurs für Anfänger

8 Einheiten; am 18.04.2023 18:00 Uhr; Gebühr: 50,00 Euro

Zu der / den vorstehenden Veranstaltung / Kurs melde ich mich verbindlich an. Auf dem Leichtathletikplatz hinter dem Stadion

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der anfallenden Gebühr.

Die Allgemeinen Veranstaltungs- und Kursbedingungen sind mir bekannt und werden von mir anerkannt. Siehe [www.vflbochum-la.nrw](http://www.vflbochum-la.nrw)

Vor Aufnahme der regelmäßigen Veranstaltung / Kurs sollte durch ein Arztbesuch sichergestellt sein, dass die notwendigen gesundheitlichen

Voraussetzungen bestehen. -----

Name: \_\_\_\_\_

Vorname Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon dienstlich / mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich den Veranstalter die Gebühr für die vorstehende Veranstaltung / Kurs bei Fälligkeiten zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Die Anmeldung wird nur mit ausgefüllter Lastschrifterlaubnis akzeptiert. Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung uns die Bank bis zu 10€ in Rechnung stellt, die wir Ihnen weiterberechnen .

IBAN: \_\_\_\_\_

bei Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

des / r Teilnehmer / in Unterschrift des Kontoinhabers / in.

## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zur Veranstaltung / Kurs verbindlich an:

Veranstaltungs-/ Kursnummer: 20230418

Veranstaltungstitel: Nordic-Walking-Kurs für Anfänger

8 Einheiten; am 18.04.2023 18:00 Uhr; Gebühr: 50,00 Euro

Zu der / den vorstehenden Veranstaltung / Kurs melde ich mich verbindlich an. Auf dem Leichtathletikplatz hinter dem Stadion

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der anfallenden Gebühr.

Die Allgemeinen Veranstaltungs- und Kursbedingungen sind mir bekannt und werden von mir anerkannt. Siehe [www.vflbochum-la.nrw](http://www.vflbochum-la.nrw)

Vor Aufnahme der regelmäßigen Veranstaltung / Kurs sollte durch ein Arztbesuch sichergestellt sein, dass die notwendigen gesundheitlichen

Voraussetzungen bestehen. -----

Name: \_\_\_\_\_

Vorname Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon dienstlich / mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich den Veranstalter die Gebühr für die vorstehende Veranstaltung / Kurs bei Fälligkeiten zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Die Anmeldung wird nur mit ausgefüllter Lastschrifterlaubnis akzeptiert. Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung uns die Bank bis zu 10€ in Rechnung stellt, die wir Ihnen weiterberechnen .

IBAN: \_\_\_\_\_

bei Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

des / r Teilnehmer / in Unterschrift des Kontoinhabers / in.