



# Aktion LAUF10! Walken

## Ein Gruppenerlebnis mit Spaßfaktor!

- Aktionszeitraum:** Mi, 10.05.2023 bis Mi., 12.07.2023
- Kursgebühr:** 30,00 € (für Mitglieder des SV DJK Emmerting kostenlos)
- Dauer:** 10 Trainingseinheiten Nordic Walking.  
Je nach Walking-Kenntnissen und Trainingsstand Aufteilung in Ungeübte und Geübte.
- Kursleitung:** Dörte Küpfer
- Bitte mitbringen:** Walking- oder Sportschuhe, Walking-Stöcke, falls vorhanden. **(Bitte Stöcke nicht extra für das erste Training kaufen. Wir beraten hinsichtlich Länge und Ausführung).** Sportbekleidung entsprechend den Witterungsbedingungen, evtl. ein Getränk.
- Treffpunkt:** Sportplatz Emmerting, Alte Poststraße 28, 84547 Emmerting

Die Aktion LAUF10! Walken beginnt mit dem Einführungstag am 10.05.2023 um 18:30 Uhr, an dem neben der schriftlichen Anmeldung und der Erläuterung des weiteren Ablaufs eine erste Trainingseinheit stattfinden wird.

In den folgenden 10 Wochen wird unter der Anleitung von "LAUF10! Trainer/innen" jeweils mittwochs gemeinsam trainiert. Ziel ist es, Spaß und Freude am gemeinsamen regelmäßigen Nordic Walking zu gewinnen und langfristig dabei zu bleiben.

Anfänger sollten sich ggf. vorab mit ihrem Arzt besprechen.

### **Training-Termine 2023:**

10. Mai, 17. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 7. Juni, 14. Juni, 21. Juni, 28. Juni, 5. Juli, 12. Juli

Start: 18:30, Sportplatz Emmerting, Alte Poststraße 28, 84547 Emmerting

Witterungsbedingte Ausweichtermine werden situativ bekannt gegeben.