

## Nordic Walking mit Baby(-bauch)

Termin: Donnerstags von 10:00 – 11 Uhr, insgesamt 8 Termine  
Kosten: 8x 60 Minuten inkl. Trageberatung: 80,00 €  
Ort: Vogelnest Spielplatz in Höchberg, Bürgermeister-Seubert-Str.

Liebe Kursteilnehmer,

ich freue mich über Ihre Anmeldung zum Kurs „Nordic Walking mit Baby(-bauch)“ und sende Ihnen hiermit einige wichtige Informationen.

Ob mit oder ohne Baby ist Nordic Walking ein tolles Ganzkörpertraining bei dem Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. Die Bewegung in der Natur ist jedes Mal ein Frischekick für den Körper und somit ideal geeignet, um z. B. nach durchwachten Nächten wieder Energie zu tanken. Beim Nordic Walking mit Baby (-bauch) lernt man schnell andere Eltern kennen. Eine wunderbare Möglichkeit Sport in einer Gruppe Gleichgesinnter zu treiben.

Beim einem der ersten Termine treffen wir uns mit der Trageberaterin Magdalena Bieberstein. Wir üben gemeinsam das richtige Binden des Tragetuchs bzw. die Einstellung des Tragesystems. Hier gibt es sowohl Techniken um Babys zu tragen, als auch für Schwangere, um den Babybauch abzustützen.

In den nächsten Einheiten findet ein Nordic-Walking-Training mit Sportwissenschaftlerin Carina Theobald in Höchberger Wald und Flur statt. Das Training erfolgt spielerisch nach den neuesten Richtlinien des Deutschen Nordic Walking und Präventionsverbands (DNV). Um bei jedem Wetter laufen zu können, bitte an regenfeste Kleidung und Schuhe denken. Für die Babys können Tragecover bei Magdalena Bieberstein ausgeliehen werden. Höhenverstellbare Stöcke stehen kostenfrei zur Verfügung.

Der Kurs wird nach §20 SGB V von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ich freue mich auf einen schönen Kurs mit Ihnen und Ihrem Kind!

Mit sportlichen Grüßen

Carina Theobald

## Anmeldeformular:

Nordic Walking mit Baby (-bauch) (Kursbeginn): \_\_\_\_\_

Persönliche Daten:

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Geburtstag des Kindes oder geplanter Geburtstermin: \_\_\_\_\_

---

### Teilnahmebedingungen:

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt. Ist die genannte Teilnehmerzahl erreicht, können weitere Anmeldungen nicht angenommen werden. Bezahlte Beiträge werden in diesem Fall zurückerstattet.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich in dem dafür vorgesehenen Anmeldeformular und durch Eingang der Kursgebühr spätestens 1 Woche vor Kursbeginn. Dabei gilt das Datum der Einzahlung.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr von 80 € bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf folgendes Konto:

**Carina Theobald: Raiffeisenbank Höchberg / IBAN DE48790631220100005924  
BIC GENODEF1HBG**

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnehmer erhalten keine Anmeldebestätigung!

Bei nicht Einhalten der Anmeldebedingungen wird der für Sie vorgemerkte Platz an eine Person auf der Warteliste weitergegeben und macht somit Ihre Vormerkung ungültig.

Versäumte Kursstunden können leider nicht nachgeholt werden.

Eine vorzeitige Kündigung ist, egal aus welchen Gründen, nicht möglich.

Auch auf das außerordentliche Kündigungsrecht nach §§626, 627 BGB wird ausdrücklich verzichtet.

---

Ich melde mich hiermit zum genannten Kurs an und bin mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

---

Ort, Datum

Unterschrift

Carina Theobald  
Dipl. Sportwissenschaftlerin (Univ.)  
Nordic Walking Instructor (DNV)

mobil: 0179/7744703  
mail: carina.theobald@gmx.de