

Anmeldung zum Lauftreff Nordic Walking

Hiermit melde ich mich zu dem obigen Lauftreff an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Manfred Geis habe ich gelesen. Insbesondere die Punkte Selbstverantwortung und Haftungsbestimmung.

Den **Eingangsfragebogen für Sporttreibende** habe ich erhalten. Beim Lauftreff keine Handys!

Bezahlung: Die Gebühr in Höhe von 60 € ist beim Start zu bezahlen oder vorher auf das Konto Manfred Geis, IBAN DE 22 500 333 00 163 66 0 6600 BIC: SCFBDE33XXX zu überweisen.

Datenschutz: In Hinblick auf die nach Art. 13 DSGVO notwendigen Hinweise zur Datenverarbeitung verweise ich auf die auf meiner Website www.nordicfit4you.de veröffentlichten Hinweise.



Vorname und Name: _____

Mail: _____ Alter: _____

**Wir treffen uns ganzjährig dienstags 18 Uhr
im Winter mit Stirnlampen - eine ganz andere Art
der Entschleunigung**

**Für die Teilnehmer am Grundkurs werden die
Lampen und Stöcke gestellt.**

**Für die Teilnehmer am Lauftreff je nach
Verfügbarkeit.**

Ablauf des Nordic Walking Lauftreffs

**Start und Ziel ist am Schmetterlingsplatz am S-
Bahnhof Grunewald - Eichkampstraße - Ecke
Dauerwaldweg - vor der Gaststätte Waldmeister.**

**Der Lauftreff dauert 90 Minuten - bisweilen etwas
länger. Wir laufen um 18 Uhr los und sind spätestens
um 20 Uhr zurück. Die Einheit besteht aus der
Erwärmung, der gelaufenen Strecke - ca. 8 km - 9 km
teilw. integrierten Kraftübungen und dem Cool
Down.**

**In den Sommermonaten plane ich jeweils 3 Touren
zum Wannsee mit einer kurzen Einkehr. Ziele sind: Alte
Liebe, Grunewaldturm (ca. 12km) und zum Schildhorn.**

Sportreisen und Präventionskurse Manfred Geis

Mobil: 0175 157 6433, Humboldtstraße 10, 14193 Berlin

www.nordicfit4you.de

