



SPORT TREFF
BLOEMEN
GELDERN

Harttor 29 – 31
47608 Geldern
Tel.: 0 28 31/8 75 57
info@sport-bloemen.de
www.sport-bloemen.de

Frau Christel Penners 01 63/7 81 47 76
Herr H.-T. Hegmann 0 28 32/22 85

Kurs:
NORDIC Walking

Vormittags (C. Penners) – Beginn Mittwochs, den 16.08.06 von 09:30 bis 11:00 Uhr
8 x bis einschl. 18.10.06. Der Preis beträgt 40,- Euro

Treffpunkt immer in Geldern am Parkplatz des See-Hotels

Nachmittags (C. Penners) – Beginn Montags, den 25.09.06 von 16:00 bis 17:30 Uhr
6 x bis einschl. 06.11.06. Der Preis beträgt 30,- Euro

Treffpunkt immer in Geldern am Parkplatz des See-Hotels

Vormittags (H.-T. Hegmann) – Beginn Mittwochs, den 16.08.06 von 09:00 bis 10:30 Uhr
6 x Der Preis beträgt 35,- Euro • Treffpunkt: Weezer Sportplatz

Abends (H.-T. Hegmann) – Beginn Freitags, den 18.08.06 von 19:00 bis 20:30 Uhr
6 x Der Preis beträgt 35,- Euro • Treffpunkt: Sevelen Sportzentrum Reithalle

Mittags (H.-T. Hegmann) – Beginn Samstags, den 19.08.06 von 14:00 bis 15:30 Uhr
6 x Der Preis beträgt 36,- Euro • Treffpunkt: Kevelaer Jugendherberge

Leistungen durch uns:

- Fitnesstrainer, Ernährungstrainer (Christel Penners)
- Nordic Walking Trainer (Hans-Theo Hegmann)
- Leihstöcke sind für alle Kursteilnehmer vorhanden
- Warm-up, Grundübungen
- Eingewöhnungsübungen, Krafttraining, Cool down
- Ernährungstipps und vieles mehr ...
- Produktschulung über Stöcke, Textil und Schuhe

Bitte richten Sie Ihre Wünsche an unten stehende Adresse. Fragen und Anmeldung im Sporthaus Bloemen in Geldern • Telefon 02831 94588 info@sport-bloemen.de oder bei Christel Penners persönlich.

Mit freundlichen Grüßen – Gerd Bloemen

Weiter bieten wir:

Einzelkurse für Kleingruppen werden nach Absprache an den von ihnen gewünschten Orten durchgeführt. Dadurch ist eine bessere individuelle Betreuung der einzelnen Teilnehmer gewährleistet.

LLG Laufsport

Kevelaer e.V.



Lust auf Marathon?

Der Leichtathletik-Verein LLG Laufsport Kevelaer bietet in Zusammenarbeit mit dem Therapiezentrum Michael Bol einen Marathonkurs an.

Der Kurs beginnt am 18. August 2006
www.llg-kevelaer.de



Leistungen durch uns:

- Individuelle Trainingsplanung für jeden Teilnehmer.
- Unfallversicherungsschutz beim Training / Wettkampf.
- Gemeinsames Training in der Gruppe – Trainingszeiten nach Absprache, Bahnintervalltraining möglich.
- Gemeinsame Teilnahme an Vorbereitungswettkämpfen (Volksläufe).
- Gemeinsame Teilnahme an einem Marathon – z.B. in Bonn (April 2007).
- Falls gewünscht kann der Honigkuchenmann-Marathon in Kevelaer mit ausgerichtet werden.
- Unterstützung durch die Vereinsmitglieder der LLG.
- Weitere Informationen auch auf der Vereins-Homepage:
www.llg-kevelaer.de
- Tipps und Training mit dem Physiotherapeuten Michael Bol.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Laufkondition, die für ca. 5 km ausreicht.
- Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Vereinsmitgliedschaft in der LLG notwendig.
- Gesundheit.
- Jahresbeitrag: 36,- Euro.

Therapiezentrum Michael Bol

Herr Michael Bol verfügt neben seiner ordentlichen Ausbildung zum staatlich anerkannten Physiotherapeuten über eine Zusatzausbildung zum Sporttherapeuten. In dieser Ausbildung erlernt der Therapeut wissenswertes zur Aufbauphase des Trainings und wichtige Informationen zu Sportverletzungen. Außerdem beinhaltet die Sportphysiotherapie auch die Wettkampfbetreuung.

Der Physiotherapeut Michael Bol lehrt in praktischen Übungen verschiedene Lauftechniken, sowie Übungen zur Verbesserung der Koordination. Ziel des Kurses ist eine effektive Lauftechnik, um mit minimalem Aufwand eine maximale Ausdauerleistung erreichen zu können.

Leistungen durch Michael Bol in Kürze:

- Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik
- Übungen zum Muskelaufbau (Laufspezifisch)
- Ansprechpartner in Ernährungsfragen
- Wettkampfbetreuung



Egmontstraße 5
47623 Kevelaer

Tel. 0 28 32 - 7 03 83
Fax 0 28 32 - 97 85 33

www.therapiezentrum-kevelaer.de.vu

Infos und Anmeldung:



Sabine Schmitz
0 28 32 / 40 43 20



Peter Wasser
0 28 32 / 7 04 72

Der griechische Wortteil „Physio“ bedeutet natürlich. Die Physiologie ist die Lehre von den normalen körperlichen Lebensvorgängen.

Verbesserte Technik ...

- *spart Kraft durch ökonomische Bewegungsabläufe*
- *richtig eingesetzt, vermittelt ein dynamischeres Bewegungsgefühl*
- *wird zu einer harmonischen Ganzkörperbewegung*
- *kann das Verletzungsrisiko senken*
- *hilft Neulingen und Profis*