



**Prävention durch Sport**  
Dr. Sportwiss. Manuela Dicken

Ausschreibung

## **„Halbmarathon Frühjahr 2019“**

Trainingszeitraum: 14.10.2018 – 31.03.2019

Leistungen:

- 15 angeleitete Trainingseinheiten im oben angegebenen Zeitraum mit einer Dauer von ca. 60 – 90 Minuten
- Spezifische Halbmarathon-Vorbereitung mit den Schwerpunkten Ausdauer und Schnelligkeit
- 1x Wettkampfbetreuung bei einer ausgewählten Veranstaltung (nach Absprache, exkl. Startgeld)

Leitung: Dr. Sportwiss. Manuela Dicken

Preis: 100,00 Euro pro Person (Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen)

Trainingstermin: Sonntag 10:00 Uhr, Start am Club Astoria / Adenauer Weiher

Kontakt:

Dr. Manuela Dicken

Rankestr. 6

50935 Köln

Tel. 0176-20191685

Mail: [manuela.dicken@gmx.de](mailto:manuela.dicken@gmx.de)

Bei Fragen und für individuelle Absprachen stehe ich selbstverständlich gerne zur Verfügung!

Dr. Manuela Dicken  
September 2018



---

**Prävention durch Sport**  
Dr. Sportwiss. Manuela Dicken

---

## **ANMELDUNG**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Trainingsgruppe „**Halbmarathon Frühjahr 2019**“ vom **14.10.2018 bis 31.03.2019** in **Köln-Müngersdorf** an.

**Name:**

---

**Anschrift:**

---

**Email und Telefon:**

---

**Geburtsdatum:**

---

**Ggfs. Diabetesform und Medikation:**

---

---

Datum

Unterschrift

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen!

- per Email an: [manuela.dicken@gmx.de](mailto:manuela.dicken@gmx.de)
- oder per Post an: Dr. Manuela Dicken, Rankestr. 6, 50935 Köln