



Liebe Lauffreunde,

die Sommersaison ist beendet, es wird immer kälter und immer früher dunkel...
Somit ist wieder Zeit für „**Jogging on Ice**“ ☺

Nach einer kurzen Pause möchte ich ab November wieder mit Euch durchstarten und fit in das herannahende Jahr 2019 laufen!

Wann und wo?

Mittwochs, 18:30 Uhr

Treffpunkt an der **Saaler Mühle**, Laufstrecke am Bensberger See

Oder nach Absprache:

Treffpunkt am Marktplatz Dellbrück, Laufstrecke auf der Tartanbahn des TV Dellbrück

Beide Orte verfügen über eine vielseitige, beleuchtete Laufstrecke. Wir werden dort jeweils ein etwa einstündiges, abwechslungsreiches Laufprogramm durchführen, bei dem weder Ausdauer noch Athletik zu kurz kommen.

Die Trainingseinheiten von „Jogging in Ice“ werden an folgenden **12 Terminen** stattfinden:

November 2018: 7., 14., 21., 28.

Dezember 2018: 5., 12., 19.

Januar 2019: 9., 16., 23., 30.

Februar 2019: 6.

Und auch in diesem Durchgang ist wirklich Jede und Jeder herzlich Willkommen: Diabetiker und Nicht-Diabetiker, Anfänger und Fortgeschrittene, Familienmitglieder und Freunde...

Die Kursgebühr beträgt **66 Euro** für drei Monate betreutes Training! Also schnell den Schweinehund überwinden und bewegt ins neue Jahr starten...

Ich freue mich auf Eure Anmeldungen mit dem nachfolgenden Formular

per Mail an: manuela.dicken@gmx.de

oder per Post an: Manuela Dicken, Rankestr. 6, 50935 Köln

Bei Fragen stehe ich selbstverständlich auch gerne unter Tel. 0176-20191685 zur Verfügung!

Also hoffentlich bis bald, alles Gute und sportliche Grüße,

Eure Manuela



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Trainingsgruppe „**Jogging on Ice**“ vom **07.11.2018 bis 06.02.2019** in Bensberg/Dellbrück an.

Name:

Anschrift:

Email:

Telefon:

Geburtsdatum:

Ggfs. Diabetesform und Medikation / sonstiges Erkrankungen:

Datum

Unterschrift

Wichtig:

- Die Anmeldung muss bis zum **31.10.2018** erfolgen.
- Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei **acht** Personen.
- Nach Eingang wird eine Bestätigung und zu Kursbeginn eine Rechnung mit der Bitte um Überweisung erstellt.