



Liebe Lauffreunde,

es ist Zeit für ein neues Format von unserem beliebten „**Jogging on Ice**“ 😊

Ab November möchte ich mit Euch jeweils im Wechsel eine Laufeinheit für die Ausdauer und ein Online-Training für die Kräftigung absolvieren. Somit entsteht ein umfassenderes und abwechslungsreicheres Ganzkörpertraining, mit dem wir fit in das herannahende Jahr 2021 starten können!

Wann und wo?

**Mittwochs, 18:30 Uhr**

Treffpunkt abwechselnd

- ➔ An der **Saaler Mühle**, Laufstrecke am Bensberger See
- ➔ Online zum Training **@home** (über Zoom)

Insgesamt **12 Termine** ➔ 6x draußen und 6x online

Beginn: 04.11.2020 an der Saaler Mühle

Ende: 10.02.2021 (voraussichtlich im Online-Training)

Wer?

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

Wieviel?

Die Kursgebühr beträgt **79 Euro** für 12 Einheiten (ca. 60 Minuten) betreutes Training. Bei separater Buchung des Online-Trainings liegen die Kosten bei **35 Euro** für 6 Einheiten (ca. 60 Minuten) betreutes Training.

Ich freue mich auf Eure Anmeldungen bis zum 28.10.2020 mit dem nachfolgenden Formular per Mail an: [info@praevention-durch-sport.de](mailto:info@praevention-durch-sport.de) oder per Post an: Manuela Dicken, Raumerstr. 9, 50935 Köln

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Personen. Es erfolgt eine separate Rechnungsstellung vor Kursbeginn.

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**

Bitte ankreuzen:

- Hiermit melde ich mich verbindlich zum Trainingsprogramm **„Jogging on Ice“** vom **04.11.2020 bis 10.02.2021** in Bensberg und online an. (12 Einheiten zum Preis von 79 Euro)
- Hiermit melde ich mich verbindlich zum Trainingsprogramm **„Jogging on Ice - online“** an. (6 Einheiten zum Preis von 35 Euro)

**Name:**

---

**Anschrift:**

---

**Email:**

---

**Telefon:**

---

**Geburtsdatum:**

---

**Besonderheiten/Erkrankungen:**

---

Ich versichere mit dieser Anmeldung, dass aktuell keine gesundheitlichen Bedenken zur Teilnahme an einem Fitnessprogramm bestehen. Bedeutsame Erkrankungen, Verletzungen und Einschränkungen teile ich der Trainerin umgehend mit. Da die Vorlage eines ärztlichen Attestes nicht erforderlich ist, erfolgt das Training auf eigene Verantwortung.

---

Datum

Unterschrift