



!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!NEU!!!

## Nordic Walking

Liebe Mitglieder und Interessenten,

nach einem sitzenden Tag möchtest du dich gern etwas bewegen, aber alleine hast du keine Lust. Dann komm ab dem 07.08.2024 zu unserer neuen Nordic Walking Gruppe. Frischer Wald und frische Luft warten auf dich.

Start ist um 16:30 Uhr an unserem Sportzentrum – Bostelbeker Damm 2, 21079 Hamburg - und es geht mit unserer lizenzierten Trainerin Sabine Dobberitz durch die Harburger Berge/den Meyers Park Gegen 18:00 Uhr seid ihr wieder am Sportzentrum.

### Wie kann ich teilnehmen?

Melde dich bitte über unsere Rezeption an und komm zum „Schnupperwalken“ vorbei. Überzeuge dich davon, dass es Spaß und Freude macht. Tel.: 040/790166-13 WhatsApp: 015255344347  
E-Mail: [info@tus-harburg.de](mailto:info@tus-harburg.de)

### Welche Kleidung muss ich anziehen?

Wetterangepasste Sportkleidung mit sportlich festem Schuhwerk. Sonnen- und Insektenschutz ist empfehlenswert.

### Muss ich Stöcker mitbringen?

Wenn du Stöcker hast, kannst du diese gern nutzen. Du kannst dir auch Stöcker kostenlos von uns ausleihen.

### Muss ich etwas zum Trinken mitnehmen?

Wenn du die Möglichkeit hast, nimm dir gern eine kleine Flasche mit. Ggf. einen Trinkgürtel. Ist aber kein muss.

### Wie geht es dann weiter?

Alle Nordic Walking Kurse kannst du mit der „**KURS** Card“ nutzen.

### **KURS** Card

- Teilnahme an allen Gruppenkursen im Kursraum (Sportzentrum), außerhalb des Sportzentrums und in den Sporthallen.
- Schwimmen und Entspannen in unserem Bewegungsbad, während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 07/2024	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	Kinder, Jugendliche
<b>KURS</b>	20,- €	27,50 €* 27,50 €	53,- €* 53,00 €	22,50 €* 22,50 €	19,50 €

\*mtl. Grundbeitrag und Zusatzbeitrag

Für Rückfragen steht dir das TuS—Team gern zur Verfügung.