

# nordic *Walking*

by Ryffel Running

InfosAnmeldungLeitung: Regula Diener, Oristalstrasse 12, 4410 Liestal

Tel: 061/921'08'46 (Combox)

E-Mail: [aquaregula@bluewin.ch](mailto:aquaregula@bluewin.ch) Homepage: [www.regidiener.ch](http://www.regidiener.ch)

Kursbeschreibung		Allgemeine Bedingungen
<p><b>Inhalt:</b></p> <p>Erlernen, Vertiefen oder Auffrischen der Nordic Walking-Technik</p> <p><b>Voraussetzungen:</b></p> <p>Freude und Interesse an der gezielten, gelenkschonenden Bewegung</p> <p><b>Treffpunkt:</b></p> <p>Parkplatz Oristalstrasse 12, 4410 Liestal oder nach Vereinbarung. Bei Gruppen ab 6 Pers. auch Region BL möglich</p>	<p><b>Montag - Sonntag</b></p> <p><b>Termine nach Vereinbarung</b></p> <p>Keine Kurse während den Schulferien BL</p>	<p><b>Durchführung:</b></p> <p>Bei jeder Witterung (Ausnahmen: Voraussehbarer Dauerregen, Gewitter oder Glätteis, in Rücksprache)</p> <p><b>Kosten:</b></p> <p>1 – 5 Personen: <b>Fr. 70.00/</b> Gruppe 6 – 12 Personen: <b>Fr. 100.00/</b> Gruppe</p> <p><b>Dauer:</b> 60 – 75 Min</p> <p><b>Empfohlene Bekleidung:</b></p> <p>Der Witterung entsprechend</p> <p><b>Schuhe:</b></p> <p>Jogging-, Walkingschuhe oder ähnliche</p> <p><b>Versicherungen:</b></p> <p>Liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden</p> <p><b>Weitere Infos</b> zu Regula Dieners Kursangeboten finden Sie unter: <a href="http://www.regidiener.ch">www.regidiener.ch</a></p> <p>oder erhalten Sie telefonisch: 061/921'08'46 oder auf Ihre Anfrage per E-Mail</p>