

Anmeldung :

Christel Zill / TSG Momart

Hauswiesenweg 5

64732 Bad König

Tel. 06063-4332

Mail: zill-momart@gmx.de

oder

Geschäftsstelle Landratsamt Erbach / Zi. 241:

Patrick Jentner (Geschäftsstellenleiter)

Michelstädter Strasse 12

64711 Erbach

Telefon/Fax: 06062-70127/701585

E-Mail: pjentner@odenwaldkreis.de

Öffnungszeiten: Mittwoch 14:30 – 17:00 Uhr

Freitag 11:30 – 14:00 Uhr



www.Sportkreis-Odenwald.de



Einladung

1. Nordic Walking Zielzonenlauf

Sportkreis 35 Odenwald e.V.



Termin: Pfingst-Sonntag

31.05.2009 / 10:30 Uhr

Ort: Sportlerheim an der Eiche

Ausrichter: TSG Momart

1. SK Nordic Walking Lauf - Zielzonenlauf -

in Zusammenarbeit mit **POLAR** LISTEN TO YOUR BODY und der
Nordic Walking Gesundheitsakademie.

Datum: Sonntag, 31.05.2009
Start: gemeinsam um 10:30 Uhr
Angebot: 5 und 10 km
Veranstaltungsort: Sportlerheim TSG Momart
Startgebühr: 5,00 €



Der Wettbewerb wird von **Jens Lapp** (Sportwissenschaftler/
Dipl. Trainer und Bereichsleiter Bewegung der NWGA) betreut.

Wir möchten mit diesem bisher einzigartigen Wettbewerbs-
konzept der **Nordic Walking Gesundheitsakademie**, bei dem
nicht die Leistung im Sinne einer Bestzeit, sondern der Nutzen
für die Gesundheit und optimales wie effektives Trainieren im
Vordergrund steht, einen neuen Weg im Bereich der Prävention
gehen. Es gilt, eine 5km bzw. 10km lange Strecke in der zuvor
ermittelten, individuellen Zieltrainingszone in einer effektiven
Nordic-Walking-Lauftechnik zu walken. Am Ende gewinnt nicht
der Schnellste, sondern wer die meiste Zeit in seiner Ziel-
trainingszone gelaufen ist. Mit diesem Konzept wird einer der
bestumzusetzenden präventiven Sportarten mit niedriger
Einsteigerschwelle, dem Nordic Walking, im gesundheits-
orientierten Breiten- und Freizeitsport getragen.

Auch für Einsteiger geeignet.

Den ersten drei Gewinnern winken interessante Preise!

Anmeldung

zum 1. Sportkreis Nordic-Walking-Zielzonenlauf
am 31.05.2009

Name / Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Tel.: _____ Geb.-datum: _____

E-Mail: _____

Verein / Gruppe _____

Haftung Dieser Lauf ist durch eine entsprechende Versicherung des
Landes-Sportbundes bei Unfällen und Verletzungen abgesichert. Der
Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung jeglicher Art.

- 5 km Strecke
- 10 km Strecke

Unterschrift: Datum / Ort

**Anmeldungen bitte an
Christel Zill
Hauswiesenweg 5
64732 Bad König
zill-momart@gmx.de**



TSG Momart 1896 e.V.