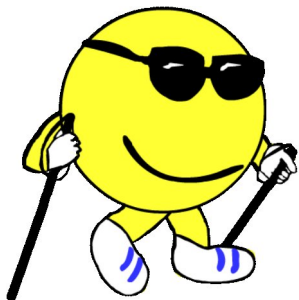


# Auf natürliche Art Gewicht reduzieren und sich(mal wieder) bewegen



## Nordic Walking - „Gehen mit Stöcken“

- ☺ **Ihr idealer Einstieg in den Ausdauersport**
- ☺ **Gelenkschonendes Ganzkörpertraining**
- ☺ **Entspannend – Laufen ohne Schnaufen!**
- ☺ **Fördert Ihr Herz-Kreislaufsystem**
- ☺ **Steigert Ihre Kondition und Fitness**
- ☺ **Hervorragende Fettverbrennung**
- ☺ **Beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor**
- ☺ **Stärkt Ihr Immunsystem**
- ☺ **Ihr Wohlfühl-Sport für das ganze Jahr**
- ☺ **Gesellig und humorvoll - macht richtig Spass**
- ☺ **Für Jung und Alt gemeinsam**

☺ [www.Lach-Walking.de](http://www.Lach-Walking.de) ☺

*Kostenloser Lauftreff für Walker & Nordic-Walker*

*Grundlehrgang (Nordic-Walker) - egal wo, sollte vorab absolviert sein.*

*aktuell immer Montag, Mittwoch & Freitag*

*VdK Lauftreff derzeit Montag und Freitag in Umkirch - Treff beim Parkplatz an der Festhalle*

**Per Fax senden an + 49 7665 972055** 📠

📧 Peter Schneble Postfach 1128 – 79220 Umkirch/Freiburg

☎ Tel: 07665-940984 ✉ info@Lach-Walking.de

World Wide Web: [www.Lach-Walking.de](http://www.Lach-Walking.de)

\* Ermäßigte Preise für alle Teilnehmer des  
und für

Machen Sie einem lieben Menschen, oder auch **sich selbst** eine  
große Freude und verschenken Sie einen  
**Gutschein für einen Nordic-Walking**  
Schnupperkurs für nur 10 Euro\* inkl. Leihstöcke

Bestellen Sie einfach per Telefon, Fax oder via Internet. Sie erhalten  
umgehend Ihren gewünschten Gutschein/Bestätigung per Post und  
bezahlen bequem per Überweisung oder noch einfacher im  
Lastschriftverfahren

(Auftraggeber)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Email: (für Rückfragen) \_\_\_\_\_

(Gutschein für – optional)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Mein Zahlungswunsch:  
(Bitte ankreuzen)

- Vorkasse per Überweisung  
(Konto Nr.: 7880308, BLZ 20090500, NetBank AG Hamburg)
- Bezahlung per Lastschrift

Kto.-Nummer: \_\_\_\_\_ Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Bankinstitut: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_