

# Fitness-Inlineskaten (gültig ab 01.07.2011)



Inlinerkurse für Anfänger:

freitags nach Vereinbarung

samstags 9:00 Uhr und 10:00 Uhr bbs Nürnberg

Ab 3 Teilnehmern oder Spezialkurse Termine nach Absprache.

Übungsstunden:

Im Winter: montags 19.45 Uhr bis 21:00 Uhr im Verein 1. FCN Roll- und Eissport e.V.

Im Sommer: montags 19.00 Uhr bis 20:00 Uhr im Verein 1. FCN Roll- und Eissport e.V.

Preise:

12 € pro Stunde á 45 Minuten Kursgebühr

5 € Ausrüstungsverleih pro Kursstunde

40,00 € Kurskarte für 4 Kursstunden (an verschiedenen Tagen)

30,00 € Sonderkurse für Familien und Gruppen je Kursstunde á 45 Minuten

25,00 € Treffkarte für 5 Übungsstunden mit Anleitung ohne

Vereinsmitgliedschaft während der Kurse auf dem Platz des bbs Nürnberg

Übungsstunden während der Kurse für Vereinsmitglieder des 1. FCN Roll- und Eissport e.V. im Vereinsbeitrag.

## Nordic Skaten

Preise:

30 € für 2 Stunden für 1 bis max. 3 Teilnehmer

Termine: nach Vereinbarung

## Nordic Walking

Preise:

- Schnupperkursstunde 90 Minuten 10 € + 2 € Stockverleih
- Kompaktkurs ALFA-Technik 2 \* 90 Minuten 40 €
- Individuelle Einzelstunde 30 € und individuelle Doppelstunde 40 €
- Präventionskurs mit 4 \* 90 Minuten Einführung und 4 \* 90 Minuten oder 6 \* 60 Minuten Übungstreff für 80 € pro Person incl. Stockverleih - Krankenkassenzuschuss in der Regel bis zu 80%!
- Monatsbeitrag für den wöchentlichen Treff (Voraussetzung ist vorherige Teilnahme an einem Kurs) 10 € pro Monat, zahlbar pro Quartal im voraus. Die Teilnahme ist an allen Treffterminen möglich.
- 25 € Treffkarte für Teilnahme an 10 Terminen.
- Mitglieder des 1. FCN Roll- und Eissport e.V. und Harz IV- Empfänger erhalten 50% Rabatt für die Treffteilnahme.
- Stöcke 2 € Leihgebühr pro Stunde für Treff oder Schnupperstunden
- Persönliches Einzeltraining 30 € pro Stunde.



Volker Springhart  
DNV Instructor Nordic Walking und Nordic Skating  
Übungsleiter B Prävention & Sport für Ältere BLSV  
Telefon 0176 81064837 oder 0911 819119  
D - 90471 Nürnberg, Alfred-Graf-Weg 31  
<http://www.fitness40plus.de>  
[volker@fitness40plus.de](mailto:volker@fitness40plus.de)

