



Einladung für den XCO-Walking-Kurs

- Treffpunkt:** Annaberg-Buchholz, OT Buchholz
Geschwister-Scholl-Weg 3
- Parken:** Parken in der Umgebung möglich
- Erster Treff:** **16.45 Uhr - Geschwister-Scholl-Weg 3 im Ortsteil Buchholz**
(vor Wohnhaus von Michaela Thiel)
- Weitere Termine:** jeweils montags, Beginn 17.00 Uhr, Ende ca. 18.30 Uhr,
die genauen Termine werden in der ersten Stunde abgesprochen
- Mitbringen:**
- feste Turnschuhe für Walking geeignet
(Wichtig: guter Halt der Füße, optimal: Vorderfuß- und Fersendämpfung)
 - Sportkleidung für jedes Wetter, in der du dich wohl fühlst
 - Durstlöscher (Mineralwasser oder Fruchtschorle - ohne Zucker)
(möglichst in einer Gürtelflasche)
 - Gute Laune und ein eiserner Wille
- Bei Verhinderung:** • Anruf / SMS an Michaela: 0152/02054573 oder über einen Kursteilnehmer
- AOK-Versicherte:** • Bitte „Gutschein für Gesundheitsangebot - Herz-Kreislauf“ mitbringen
- Versicherte von DAK- und Barmer-GEK:** • Bitte vor Beginn eine Teilnahmebescheinigung von der Kasse abholen
- Kursgebühr:** • **falls noch nicht bezahlt, bitte schnellstens 40,00 EUR** überweisen an
Sparkasse Erzgebirge - BLZ 870 540 00,
Konto 333 0000 413 - Inhaber: TSV 1847 Buchholz e.V.
Sollte die Gebühr vor Kursbeginn nicht eingegangen sein, wird der reservierte Platz bei Bedarf anderweitig vergeben.
- Arzt-Check:** Hat der Arzt für eine Teilnahme an diesem Kurs das OK gegeben?

Bitte folgende Hinweise beachten:

- Bitte dem Kursleiter sofort mitteilen, wenn während des Kurses gesundheitliche Probleme auftreten.
- Die Teilnahme an diesem Kurs geschieht auf eigene Verantwortung.
- Wer sich in ärztlicher Behandlung befindet, bitte den Arzt über die Teilnahme informieren.
- Zusagen für eine Kostenbeteiligung liegen von allen gesetzlichen Krankenkassen vor.
Bei einer Teilnahme von mindestens 80 % gibt es eine entsprechende Bescheinigung von uns.
- Versäumte Stunden können im Anschluss innerhalb von 3 Wochen nachgeholt werden.

Kontakt:

TSV 1847 Buchholz e.V. · Michaela Thiel
Geschwister-Scholl-Weg 3 · 09456 Annaberg-Buchholz
Telefon Festnetz: 03733/66525 · Telefon Mobil: 0152/02054573
E-Mail: aero-gym@gmx.net