



Verein der Freunde und Förderer der Pflege  
am Universitätsklinikum Regensburg e.V.

VFFP College-Reihe  
Donnerstag, 11.07.2024  
17:00 – 18:30 Uhr



## Nordic Walking – Schritt für Schritt zur richtigen Technik



Inhalt	Nordic Walking Experte Wolfgang Scholz macht uns fit für den beliebten Outdoor-Sport aus Finnland. Dort trainierten nämlich schon vor 100 Jahren die Spitzensportler aus dem Skibereich im Sommer mit Skistöcken, um für die nächste Saison fit zu bleiben. So war eine Sportart geboren, die nicht nur 90% der Muskeln beansprucht, sondern auch Fitness und Koordination verbessert. Zudem werden beim Nordic Walking bis zu 46% mehr Kalorien verbrannt, als beim normalen Gehen. Ob jung oder alt, sportlich oder Anfänger - Nordic Walking eignet sich für jeden und ist gelenkschonend. Lassen Sie sich Schritt für Schritt die richtige Technik zeigen und gemeinsam üben wir diese gleich noch ein - denn Bewegung an der frischen Luft tut gut und macht Spaß!
Referent	Wolfgang Scholz, ist Gründer und Leiter von „Power Nordic Walking Regensburg“. Er sammelte zahlreiche Titel, darunter <b>mehrfacher Deutscher Meister, mehrfacher Europameister im Nordic Walking und Vizeweltmeister im 10 km Straßengehen</b> . Aufgrund seiner Expertise weiß er genau, worauf es ankommt: eine gesunde und dynamische Technik. Diese wird anschaulich und verständlich erklärt, damit Anfänger gut abgeholt werden und Fortgeschrittene ihre Kenntnisse vertiefen können.
Zielgruppe	Alle, die Spaß an Bewegung an der frischen Luft haben. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Termin	Donnerstag, 11.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 90 Minuten
Ort	UKR, Eingang West, begrenzt auf ca. 30 Teilnehmende
Gebühren	10,00 € Teilnahmegebühr bei Überweisung bis 04.07.2024 5,00 € VFFP-Mitglieder bei Überweisung bis 04.07.2024 15,00 € bei Bezahlung vor Ort in bar
Wichtig!	Bitte bringen Sie eigene Nordic-Walking-Stöcke mit, achten Sie auch auf bequeme Sportbekleidung. Bei leichtem Regen findet der Kurs statt.

**Achtung:** Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

### Überweisung auf das Konto des VFFP (bitte vorher anmelden)

Sparkasse Regensburg

IBAN: DE 96 750 500 000 780 010 484

BIC: BYLADEM1RBG

Stichwort: „Nordic Walking“ (Bitte Name des Teilnehmers angeben)

**Absage/Storno:** Bei Stornierung der Anmeldung ab 2 Wochen vor der Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

**Hinweis:** Im Rahmen der Veranstaltung werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Die Aufnahmen dienen der Dokumentation und werden auch für die Öffentlichkeitsarbeit des UKR/VFFP e.V. verwendet. Im Falle eines Widerspruchs wenden Sie sich bitte spätestens zum Veranstaltungstag an uns. Wir informieren Sie auch gerne bereits vor Ihrer Anmeldung über die datenschutzkonforme Verarbeitung Ihrer Daten.

#### Datenschutzhinweis:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung oben genannter Veranstaltung verwendet. Mit dem Wegfall der Erforderlichkeit werden diese Daten gelöscht. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit Anspruch auf Auskunft über Ihre gespeicherten Daten, ferner das Recht auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch. Bitte senden Sie dazu eine Mail an [vffp@ukr.de](mailto:vffp@ukr.de)



Anmeldung unter [www.vffp.de/anmeldung](http://www.vffp.de/anmeldung)

Mail: [Thomas.Bonkowski@ukr.de](mailto:Thomas.Bonkowski@ukr.de)

Bei Fragen: Thomas Bonkowski & Thomas Wiesbeck

Tel.: 0941/944-4333 oder -4478