

Telefonieren ohne Ende!

Günstig übers Internet mit Flatrate telefonieren! Jetzt bei T-Com anmelden und sparen!

Mobiles Internet**Clever sparen mit BMW**

2,75% Zinsen p.a.

Das BMW Sparkont Top-Zins dem 1. Et informier



Kontakt zu Ihrer Tageszeitung:

>>
>>

Castrop-Rauxel

Nordic Walking lernen

Am Sonntag, 10. September, bietet der TB Rauxel allen interessierten Nordic-Walking-Freunden eine besondere Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen oder Anfängern diese Kenntnisse zu erlangen. In einem vierstündigen Technik-Seminar "Nordic-Walking" werden die Techniken vermittelt.

Tipps zur Technik

Die Tipps zur Verbesserung der Techniken sowie wichtige Hinweise auf die Eigenschaft der Hilfsmittel und Sportgeräte (Stöcke) werden von der B-Trainerin Karina Burkowski vermittelt. Unterstützt wird sie dabei von Ulla Sander-Milte, die zurzeit eine Ausbildung zur lizenzierten Trainerin begonnen hat.

In der Zeit von 10.30 bis 14.30 Uhr wird diese Veranstaltung angeboten. Treffpunkt ist am Vereinsheim des TB Rauxel. Stöcke sind von den Teilnehmern mitzubringen. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 15 Personen begrenzt, um die Möglichkeit der individuellen Betreuung zu garantieren.

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter Tel.: (02305)85552 (Uwe Schönknecht).

27. August 2006 | Quelle:

Ruhr Nachrichten

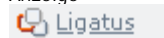
Lokalnachricht



Lokalsport



Anzeige



Mehrwertsteuer sparen!

Opel schenkt Ihnen die Mehrwertsteuer. Damit moderne Umwelttechnologie für jeden bezahlbar ist.*

[Mehr Informationen»](#)

- [Investieren Sie in den Zukunftsmarkt Windkraft. 14% Ausschüttung p.a. und das 10 Jahre steuerfrei!](#)
- [Günstig übers Internet mit Flatrate telefonieren! Jetzt bei T-Com anmelden und sparen!](#)
- [Barclaycard Visa + ec/Maestro Karte mit Kreditkartenfunktion - 1 Jahr beitragsfrei](#)