

Anschrift:

B12 - Verein zur Förderung
gemeinschaftlichen Wohnens e. V.

Bardelebenstraße 12
34130 Kassel

Tel: 0561 - 70 50 65 59
info@b12-kassel.de
www.b12-kassel.de

Nordic Walking Schnupperkurs für Frauen

Sonntag, 18. Juli 2010, 10 Uhr
Treffpunkt:
Sportplatz an der JVA Kassel-Wehlheiden

Gemeinschaftliches Wohnen . Feiern . Gesundheit . Information

Spenden / Finanzierung

Unser Verein ist gemeinnützig anerkannt und finanziert sich über Mitgliedsbeiträge und Spenden. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung.

Bankverbindung:
Konto 1140215
BLZ 52050353 | Kasseler Sparkasse

Vereinsregister:
Amtsgericht Kassel 85 VR 4588
Steuernummer 026 25051297



B12
Verein zur Förderung
gemeinschaftlichen Wohnens e. V.



Der Verein

Im Frühjahr 2008 gründete sich der gemeinnützige Verein B12 zur Förderung gemeinschaftlichen Wohnens e. V. mit dem Ziel jetziger und zukünftiger Unterstützung im Lebensalltag.

Neben dem gemeinschaftlichen Wohnen sind weitere Schwerpunkte der Vereinstätigkeit:

- Vorbereitung und Durchführung von thematischen Veranstaltungen,
- Austausch mit anderen Projekten mit nachbarschaftlich orientierten Wohnformen,
- Bildung von Netzwerken und Interessengemeinschaften zum Thema gemeinschaftliches Wohnen,
- Information über alternative Wohnbedürfnisse.

Wir freuen uns über inhaltliche Anregungen und suchen den offenen Dialog mit Interessierten. Hierfür stehen auch die gemeinschaftlichen Räume im Erdgeschoss der Bardelebenstr. 12 zur Verfügung. Weiterhin kann die Wohnung auch als Gästewohnung angemietet werden.

Nähere Informationen hierzu finden Sie unter www.b12-kassel.de

Haben Sie Lust, mit uns in Kontakt zu treten? Wir freuen uns über Anfragen zu Veranstaltungen an info@b12-kassel.de.

Ich möchte per Newsletter über Veranstaltungen informiert werden:

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

Unterschrift _____

Nordic Walking Schnupperkurs mit Anette Messing, VDNOWAS C-Trainerin

Anette Messing, ausgebildete Trainerin, gibt eine zweistündige Einführung für Frauen in die Technik des Nordic-Walking.

Inhalt:

Kurzer Theorie-Input, Warm up, Schulung der Koordination und des Körpergefühls (rhythmisches Zusammenspiel zwischen Armen und Beinen), Bewegungslehre (aktives Armschwingen, Schrittlänge, Fußabdruck, Stock- und Handeinsatz, Körpervorlage), Diagonalschritt, Cool Down.

Bitte Sportbekleidung und leichte Trekkingschuhe oder Joggingschuhe anziehen und auch Getränke nicht vergessen.

Termin: Sonntag, 18. Juli 2010

Uhrzeit: 10 - 12 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz an der JVA Kassel-Wehlheiden, Graßweg Ecke Windmühlenstraße.

Um eine Anmeldung per Anmeldeabschnitt oder per Mail an info@b12-kassel.de wird gebeten.

Ich melde mich für folgende Veranstaltung an:
Nordic Walking Schnupperkurs am 18.7.2010

Ich benötige Leihstöcke für Körpergröße: _____

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

Unterschrift _____