



**S.V. Alemannia Salzbergen 1919 e.V.**  
**Abteilung Inliner-Laufen-Walken**  
**In-La-Wa**

Geschäftsführer  
Martin Kappenberg  
Telefon: 0170 126 17 00  
Mail [kappies@t-online.de](mailto:kappies@t-online.de)

**Laufen**

**Elfriede Knoche**  
Mobil: 0151 70 06 09 02  
Mail: [jknoche@t-online.de](mailto:jknoche@t-online.de)

**Walking und Nordic Walking**

**Michaela Gentle**  
Mobil: 0176 84 55 35 64  
Mail: [michaela@gentle-online.de](mailto:michaela@gentle-online.de)

# LAUFEN



# NORDIC WALKING



# AKTUELLES KURSPROGRAMM

# LAUF- KURS

## NEUER KURS AB DEM 9. APRIL 2026

- kontrollierte Steigerung des Laufpensums
- Lauftechnik
- Vermittlung von Grundlagenwissen
- Dehnung wichtiger Muskelgruppen

Du wolltest schon immer laufen, bist richtig motiviert und möchtest in der Gruppe Dein Ziel erreichen? Dann melde dich an und erfahre unter fachkundiger Anleitung, wie Du richtig läufst und dabei große Freude empfinden kannst. Nach einer Kursdauer von 6 bis 7 Wochen bist Du in der Lage, 30 Minuten ohne Pause zu laufen.

- 9. April bis 21. Mai 2026 (insgesamt 12 Einheiten)
- dienstags und donnerstags, 18:00 Uhr
- Sportplatz Ahlder Damm, Salzbergen
- Anfänger und Wiedereinsteiger

### Kosten

InLaWa-Mitglieder: kostenfrei  
SVA-Mitglieder: 36,- €  
Nichtmitglieder: 72,- €

### Anmeldung und Informationen

Kursleitung: Elfriede Knoche  
(Übungsleiterin C Breitensport)  
Mail: jknoche@t-online.de  
Mobil: 0151 70 06 09 02

# NORDIC WALKING

## NEUER KURS AB DEM 9. APRIL 2026

- Vermittlung der Nordic ALFA Technik
- Materialkunde
- Dehnung wichtiger Muskelgruppen

Nordic Walking ist eine Sportart für jeden Menschen, jeden Alters und jeden Gewichts. Diese Sportart könnt Ihr jeden Tag, in jedem Gelände und bei jedem Wetter ausüben. Beim Nordic Walking geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um Beweglichkeit. Durch den Einsatz der Nordic Walkingstöcke wird der Kalorienverbrauch erhöht und die Gelenke werden geschont.

- 9. April bis 21. Mai 2026 (insgesamt 12 Einheiten)
- dienstags und donnerstags, 18:00 Uhr
- Sportplatz Ahlder Damm, Salzbergen
- Anfänger und Wiedereinsteiger
- Nordic Walkingstöcke werden gestellt

### Kosten

InLaWa-Mitglieder: kostenfrei  
SVA-Mitglieder: 36,- €  
Nichtmitglieder: 72,- €

### Anmeldung und Informationen

Kursleitung: Michaela Gentle  
(Übungsleiterin C Breitensport)  
Mail: michaela@gentle-online.de  
Mobil: 0176 84 55 35 64