

NORDIC WALKING – Schnellkurs

Lerne in 3 Tagen die richtige Nordic Walking-Technik

Datum: 02.-04.September 2022

Ort: Blüherpark Dresden, Treff vor Hygienemuseum Dresden

4 Einheiten Einzeltraining Nordic Walking von je 75 Minuten

Teilnehmer: 4-10

Inhalt:

Einführung in das Nordic Walking in Theorie und Praxis

Erlernen der Diagonal,- und Doppelstocktechniken

Einführung Ausdauer,- und Intervalltraining

Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Koordination

Videoaufnahme der Nordic Walking-Technik

Kosten: 99,00 €

Ausrüstung: Nordic Walking-Stöcke können gestellt werden

Ablauf:

Freitag, 02. September	17:00 Uhr - 18:15 Uhr	1.Trainingseinheit
Samstag, 03. September	10:00 Uhr - 11:15 Uhr	2.Trainingseinheit
	12:00 Uhr - 13:30 Uhr	gemeinsameMittagspause
	14:00 Uhr - 15:15 Uhr	3. Trainingseinheit
Sonntag, 04. September	10:00 Uhr - 11:15 Uhr	4. Trainingseinheit