

**DIRK
PÜSCHMANN**

Lauf- und
Nordic Walking-
Trainer

PUSHMAN · Oberhausener Straße 16 · 01705 Freital

Oberhausener Straße 16
01705 Freital
laufen@push-man.de
0172 976 9264

LÄUFT
MIT DIR.

NORDIC WALKING – Kurs für Sportler

Trainiere Nordic Walking regelmäßig in der Gruppe

**Datum: 12. September bis 28. November 2023, jeweils Dienstag 18:30
Uhr**

Ort: Blüherpark Dresden, Treff vor Hygienemuseum Dresden

**11 Einheiten Gruppentraining Nordic Walking von je 75 Minuten Teilnehmer:
6-12**

**Voraussetzung:
Praktische Kenntnisse der Nordic Walking-Grundtechniken
moderate Kondition**

**Inhalt:
Trainieren der Diagonal,- und Doppelstocktechniken
Durchführung von Ausdauer,- und Intervalltraining
Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Koordination
Videoaufnahme und Auswertung der Nordic Walking-Technik**

Kosten: 130,00 €

**Ausrüstung: eigene Nordic Walking-Stöcke sind erwünscht, es können aber
auch welche gestellt werden**