

NORDIC WALKING – Schnellkurs

Lerne in 3 Tagen die richtige Nordic Walking-Technik

Datum: 23.-25.Juni 2023

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: 110,00 €

Ausrüstung: sportgerechte Kleidung, Nordic Walking-Stöcke (können auch gestellt werden)

Ablauf:

Freitag, 23. Juni	17:00 Uhr - 18:15 Uhr	1.Trainingseinheit
Samstag, 24. Juni	10:00 Uhr - 11:15 Uhr	2.Trainingseinheit
	11:30 Uhr - 13:00 Uhr	Mittagspause
	13:00 Uhr - 14:15 Uhr	3. Trainingseinheit
Sonntag, 25. Juni	10:00 Uhr - 11:15 Uhr	4. Trainingseinheit

Dieser Kurs ist geeignet für Walker und Walkerinnen, welche in der Kur erste Erfahrungen gemacht haben, sowie für komplette Neueinsteiger, welche Nordic Walking sportgerecht erlernen möchten.