

**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**

**10 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: 120,00 €**

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