Nordic Walking
Einsteiger- & Technikkurs

Der ideale und einfache Einstieg zum Nordic Walking

Nordic Walking ist neben Schwimmen eine der gesündesten und effektivsten Sportarten für alle Altersgruppen.
Ausdauer, Kraft, Koordination und das Herzkreislaufsystem werden trainiert. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke wird die gesamte Oberkörper- und Rückenmuskulatur beansprucht. Hierbei ist der entscheidende Faktor die Technik.

Du hast Dich entschieden, mit dem Nordic Walking anzufangen, möchtest aber nicht ohne Anleitung loswalken oder du walkst schon und möchtest deine Technik verbessern?
Dann ist unser Nordic Walking Kurs genau das Richtige für dich.

Nordic Walking Stöcke können, falls nötig, ausgeliehen werden.

Kursinhalt:
- Aufwärmen, Lockerungen, Dehn- und Kräftigungsübungen
- Erlernen der Nordic Walking Technik in den verschiedenen Geländeformen
- Verbesserung des Nordic Walking Grundschrittes

Kosten: Für Skiclub-Vereinsmitglieder ist das Angebot kostenfrei.
Für alle interessierten Nichtmitglieder 10,- € Kursgebühr.

Termin: Sonntag, 30.Oktober & Sonntag, 6.November 2022
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Treffpunkt: Skihütte Eichholzkopf

Uhrzeit: 10 - 11:30 Uhr
Anschließendes Ausklingen in der Vereinshütte möglich

Kursleiter: Rolf Schüler, Lizenzierter DOSB-C Trainer Breitensport

Anmeldung bei: Rolf Schüler, Tel.: 0163/1423221