

Sommerakademie: Nordic-Walking

Sommerakademie: Nordic-Walking - mit schnellen Schritten zum gesunden Körper

Wenn Nordic Walking effektiv sein soll, dann muss die Technik stimmen. In dem Kurs lernen Sie unter fachlicher Anleitung, wie der Einstieg einfach, richtig und effektiv gelingt. Nordic Walking ist ein ausgezeichnetes Konditionstraining, ein effektives Herz-Kreislauf-Training, gnadenloser Kalorienkiller und trägt zur Gesundheitsförderung bei. Dabei wird eine übermäßige Belastung von Knochen und Bändern vermieden. Wollen Sie dieses Ganzkörpertraining in einer Gruppe unter fachlicher Anleitung ausführen, dann sind Sie hier richtig. Auf- und Abwärmtechniken, Dehn- und Mobilitätsübungen, Beweglichkeitstraining runden den Kurs ab. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Gute Laufschuhe mit grobem Profil, witterungsgerechte bequeme Kleidung sowie Nordic Walking Stöcke, ggf. können diese auch nach vorheriger Rücksprache mit dem Kursleiter gestellt werden. Für Fragen steht der Kursleiter unter Tel. 0163 1423221 gerne zur Verfügung. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen.

Dozent(en):	Schüler, Rolf
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 19.08.2020 - Mi. 23.09.2020
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	46,- € (34,50 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine		
19.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
26.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
02.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
09.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
16.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
23.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe