

Nordic Walking - aber richtig!

Nordic Walking - aber richtig! Für Einsteiger/innen, Wiedereinsteiger/innen

Wenn Nordic Walking effektiv sein soll, dann muss die Technik stimmen. Nur wenn Sie die Technik richtig beherrschen, laufen auch Sie Ihrer Gesundheit entgegen. 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 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, Beweglichkeitstraining, Dehn- und Mobilitätsübungen 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. Falls Sie keine Nordic Walking Stöcke besitzen, kann Ihnen der Kursleiter, nach Rücksprache, gerne welche zur Verfügung stellen. Für Fragen steht der Kursleiter unter Telefonnummer: +49 (0)163 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/innen:	Schüler, Rolf
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 12.04.2021 - Mo. 17.05.2021
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	37,87 € (28,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

12.04.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
19.04.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
26.04.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
03.05.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
10.05.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe
17.05.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Treffpunkt - Grillhütte Tal Tempe