

Nordic Walking Schule Bonstetten

Nordic Walking - > Ausbildung

Der Einstieg ins Nordic Walking

Inhalte: Einführung ins Nordic Walking für jedermann.

Ort: Bonstetten

Name und Ort des Kurslokals werden mit der Kursbestätigung mitgeteilt *

Kosten für den Nordic Walking Tageseinsteigerkurs:

Tageseinsteigerkurs Fr. 110.00 / Person, ab 5 Personen (ohne Verpflegung)

Kursziele Nordic Walking Einsteigerkurs:

Erlernen der Nordic Walking Grundtechnik (Diagonalschritt)
richtiger Einsatz der Nordic Walking Stöcke

Dauer:

1 Tag (Beginn 09.00 Uhr, Ende gegen 17:00 Uhr)

Kursablauf / Leistungen

| | |
|-------------------|---|
| 09:00 - 09.10 Uhr | Begrüßung / Vorstellung / Kurslokal * |
| 09:10 - 10.15 Uhr | Theorie |
| 10.15 - 10.30 Uhr | kurze Pause |
| 10:30 - 12.30 Uhr | Praxisteil im Naherholungsgebiet Bonstetten |
| 12.30 - 13.30 Uhr | Mittagessen im Restaurant * |
| 13:30 - 15.15 Uhr | Praxisteil im Naherholungsgebiet Bonstetten |
| 15:15 - 15.30 Uhr | kurze Kaffeepause / Kurslokal * |
| 15:30 - 16.15 Uhr | Theorie Vertiefung |
| 16:15 - 17.00 Uhr | Abschlussgespräch / Übergabe der Urkunde |

Kleine Änderungen sind möglich!

Ausrüstung:

Sportliche Bekleidung
Sportschuhe
Schreibgerät, Taschenrechner
Handschuhe
Nordic Walking - Stöcke (Leihstöcke stehen für die Kursdauer zur Verfügung)

Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Kursmaterial

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmenden. Die Nordic Walking Schule lehnt jegliche Haftung ab.