



Nordic Walking Schule Bonstetten

Nordic Walking Einsteigerkurs

Kurs nach den Richtlinien des ESA Erwachsen Sport (BASPO) Bundesamt für Sport

Dauer:

3-Lektionen a 1 ½ Std. (Kursbeginn: gemäss Kursausschreibung.)

Ort: Bonstetten

Leistungen:

- Einführung in die ALFA Technik, Schulung und Anwendungen im Gelände
- Wichtigste Dehnübungen für Nordic Walking
- Kräftigungs- Mobilisationsübungen als Teil des Nordic-Walking
- Tipps zur richtigen Ausrüstung
- Einführung in die Trainingslehre und Gesundheitstraining

Preis: 80.00 SFr. / Pers., ab 3 Personen

Voraussetzungen:

- Keine Vorkenntnisse notwendig.

Ausrüstung:

Sportliche Bekleidung
Sportschuhe
wenn vorhanden Trinkgurt, Handschuhe.

Nordic Walking Stöcke werden zu Verfügung gestellt. Kursmaterial

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