

Nordic Walking Schule Bonstetten

Nordic Walking Kurs für Fortgeschrittene

Kurs nach den Richtlinien des ESA Erwachsen Sport (BASPO)

Dauer:

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

Ort: Bonstetten

Lehrgangsziel:

Erlernen weiterer Grundtechniken des Nordic-Walking insbesondere (Diagonalschritt, 1-2 Schritt, Bergabtechniken, Funlauf und Nordic Jogging und einbinden von Happy Running.

Leistungen:

- Ausbildung in Theorie (ca. 2 Stunden)
- Ausbildung in Praxis (ca. 2 x 2 Stunden)

Preis: 80.00 SFr. / Pers.

Voraussetzungen:

Besucher Einsteigerkurs und Nordic Walking Praxis notwendig.

Ausrüstung:

Sportliche Bekleidung
Sportschuhe
wenn vorhanden Trinkgurt, Handschuhe.

Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Kursmaterial

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