

## **Nordic Walking Schule Bonstetten**

### **Einsteigerkurs für SeniorenInnen**

**Kurs nach den Richtlinien Pro Senectute und Erwachsenen Sport ESA (BASPO)**

„Wer rastet, der rostet“ einen Nordic Walking Kurs für Senioren und Junggebliebene. Nicht Leistungssport, sondern Spaß an der Bewegung und an der Gemeinschaft stehen im Vordergrund dieses Kurses. Jeder kann mitmachen, um mit Raymond Tavernier die „positiven Nebenwirkungen“ für Körper und Geist zu erfahren.

#### **Dauer:**

3-Lektionen a 1 ½ Std. Kursort und Beginn gemäss Kursausschreibung

#### **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 Trainingslehre und Gesundheitstraining

**Preis:** 80.00 SFr. / Pers.

#### **Voraussetzungen:**

- Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Weiter benötige ich das Ausgefüllte Formular, „ Fragebogen und Anmelde Formular“.  
Bei der ersten Lektion mit bringen.**

#### **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.