

Nordic Walking Schule Bonstetten

Nordic Walking Refreshkurs

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

... jetzt heisst es Gelerntes auffrischen und vertiefen. Schwerpunkte des Kurses liegen bei der Auffrischung / Vertiefung der „Technik“. Dank einer Videoanalyse wirst du zum NW-Profi.

Leistungen:

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

Preis: 80.00 SFr. / Person

Lehrgangsziel:

- kurz Einführung in Nordic Walking
- Lauftechnik verbessern, auffrischen **ALFA Technik**

Inhalte/Leistungen:

- Vertiefung der ALFA-Technik in Theorie und Praxis
- Ausbildung und Praxis
- Video Aufnahme-Analyse

Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse notwendig. Laufpraxis

Weiter benötige ich das Ausgefüllte Formular, „Anmelde Formular“. Bei der ersten Lektion mitbringen.

Ausrüstung:

- Sportliche Bekleidung
Sportschuhe
Schreibgerät, Taschenrechner
Handschuhe

Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Kursmaterial

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