

## ***Nordic Walking Schule Bonstetten***

### ***Nordic Walking Schnupperkurs***

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

#### **Leistungen:**

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

#### **Lehrgangsziel:**

- kurz Einführung in Nordic Walking, ALFA Technik
- mit Stöcken gehen
- theoretische Grundlagen zum Thema Geschichte des Nordic Walking

**Preis: 25.00 SFr. / Pers.**

#### **Voraussetzungen:**

- Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Weiter benötige ich das Ausgefüllte Formular, „Anmelde Formular“. Bitte mitbringen.**

#### **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.