

Termine: 2021



Nordic Walking Aufbaukurs Für bereits praktizierende Nordic WalkerInnen

Voraussetzung:

Kurseinheit „Erlernen von Nordic Walking“, Einzel-/Paartraining oder Erfahrung mit Nordic Walking

Inhalt:

- Wiederholung des NW-Grundschrilles (Diagonalschritt)
- Erlernen unterschiedlicher Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethode) um Nordic Walking abwechslungsreicher und effizienter zu gestalten
- Erlernen weiterer Techniken, wie z.B. Doppelstockeinsatz auf 2 und 3, Nordic Jogging
- Bergauf- Bergabgehen
- Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit den Stöcken ...

Sie erhalten:

- Nordic Walking Stöcke und Pulsmessgerät für den Kurs (falls nicht vorhanden)
- Schriftliche Unterlagen
- Gutschein für eine Teilnahme am Walkingtreff

Termine zur Auswahl:

Samstag, 11. September, 10 – ca. 13 Uhr
Samstag, 2. Oktober 2021, 10 - ca. 13 Uhr
Mindestteilnehmer: 3 Personen (*)

**Einzel- bzw. Paartraining
kann jederzeit vereinbart
werden!**

Ihre Sylvia Ried

Gebühr:

€ 40,- pro Person
€ 35,- für TSA-Mitglieder

Zahlungsbedingungen:

Mit einer Anzahlung von €15 (Bar oder Überweisung) wird Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Kursplatz fixiert. Der Restbetrag ist am Kurstag in bar zu begleichen.

*Bar: an der TSA-Rezeption 1210, Franklinstr. 22; Überweisung: Empfänger: Sylvia Ried;
IBAN AT75 6000 0000 7557 4217 BIC OPSKATWW (Name und Kurstermin anführen)*

Treffpunkt:

Nordic Walking-Schule Wien
beim TSA- im Hallenbad Floridsdorf
1210 Wien, Franklinstr. 22

Nähere Infos und Anmeldung:

Sylvia Ried, Leiterin d. NW-Schule Wien
Tel.: 0676/9535165, Email: info@nw-wien.at
Internet: www.nw-wien.at

www.nw-wien.at

(*) Sollte der Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen nicht stattfinden, werden Sie telefonisch (**BITTE ÜBERMITTELN SIE UNS DESHALB BEI DER ANMELDUNG IHRE TELEFONNUMMER**) am Tag vor dem Kurs verständigt und die Anzahlung rückerstattet bzw. für einen Ersatztermin verwendet. Bei Fernbleiben des Kurses ohne vorherige Rückmeldung bzw. bei kurzfristiger Absage (24h vor Kursbeginn) wird die Anzahlung einbehalten.