

 **VDN OWAS**
NORDIC WALKING
GRUNDOSEMINAR

▶▶ **Inhalte**

- Einführung ins Nordic Walking für Jedermann

▶▶ **Im Preis enthalten**

- Ausbildung in Theorie und Praxis
- Videoanalyse
- Getränke+ Gebäck

▶▶ **Referent**

- Sabine Miller

▶▶ **Dauer**

1 Tag Beginn: 9.30 Uhr,
 Ende: ca 16:00 Uhr

▶▶ **Gebühr**

- **69,-€**
- Zuschuss von den gesetzlichen Krankenkassen

▶▶ **Ausrüstung**

- Sportliche Bekleidung
- Laufschuhe m. grober Sohle
- Schreibgerät
- Trinkgurt, wenn vorhanden
- Geld für Mittagessen
- Stöcke : wenn keine vorhanden: lieber hier die richtigen während des Kurses ausprobieren (6,-€ Leihgebühr) und erst danach entscheiden.
- Pulsuhr, wenn vorhanden
- Tipp bei Regen: Schirmmütze/Cappy (Kapuze d. Regenjacke sitzt besser)

▶▶ **Kursprogramm**

09:30 Uhr	Schulungsraum / Theorie
10:30 Uhr	Gelände / Praxis
12:30 Uhr	Mittagspause
13:45 Uhr	Gelände /Praxis
15:15 Uhr	Kaffeepause mit Abschlussgespräch / Videoanalyse
16:00 Uhr	ENDE

Kleine Änderungen sind möglich!



Nordicwalkingschule Hannover

Peiner Str. 15

30519 Hannover

Tel.: 0511 2208580 **Mobil:** 0177 8595840

E-Mail: info@nordicwalkingschule-hannover.de

www.nordicwalkingschule-hannover.de