

Nordic Walking Kurs mit Erika Welten

3-teiliger Kurs in Horw

SWISS
Lauftreff
LAUFEN WALKING

Detailblatt

Nordic Walking - aber richtig!

Einleitung

Nordic Walking ist eine wertvolle Trainingsform für alle Altersstufen: Sie ist gleichzeitig eine sanfte und doch fordernde Gesundheitssportart. Viele wissen jedoch nicht, wie man richtig walkt und wie die Stöcke richtig zum Einsatz kommen. Dass dabei auch die Stocklänge von Bedeutung sein kann, wird unterschätzt.

Unter fachkundiger Leitung von Erika Welten wird in die richtige Nordic Walking Technik eingeführt. Ziel: Korrekte und dynamische Walking-Technik lernen.

Kursprogramm

- Warm up / Stretching
- Grundtechnik
- Körperhaltung, Handtechnik
- Bergauf / Bergab
- Walken mit verschiedenen Stocklängen
- Videoauswertung

Zielgruppe

Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursleitung

Erika Welten
Erwachsenensportleiterin ESA (Nordic-Walking-Instruktorin)



Veranstalter

SwissLauftreff, c/o GO-ON Event GmbH, Kornfeldstrasse 1, 6210 Sursee
info@swisslaufftreff.ch, 041 921 13 11, www.swisslaufftreff.ch

Kursdaten/-zeiten

- Dienstag, 21. Mai 2024, 19.00 – 20.30 Uhr
- Dienstag, 28. Mai 2024, 19.00 – 20.30 Uhr
- Dienstag, 04. Juni 2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Kursort

Hofmattschulhaus Horw, Hofmatt 2, 6048 Horw (Vereinseingang beim Spielplatz)

Anmeldung

Online auf www.swisslaufftreff.ch

Anmeldeschluss

Dienstag, 14. Mai 2024

Teilnehmerzahl

Max. 8 Teilnehmende (Berücksichtigung nach Anmeldeeingang)

Nordic Walking Kurs in Horw

Tenue

Dem Wetter angepasste Walking-Bekleidung, gute Schuhe. Wenn vorhanden Nordic Walking Stöcke.
Es besteht die Möglichkeit Stöcke zu mieten (CHF 20.- für die Kursdauer).

Garderobe & Duschen

Stehen leider **keine** zur Verfügung. Zur Deponierung von persönlichen Gegenständen und Wertsachen steht ein Schrank zur Verfügung.

Kosten

CHF 80.-

Diverses/Richtlinien

- Der Kurspreis ist für drei Trainings berechnet.
- Es werden keine Kurskosten in bar zurückbezahlt.
- Kursübertragung ist nur innerhalb einer Partnerschaft möglich.
- Zusammen mit der Anmeldung muss ein Gesundheitsformular ausgefüllt werden.

| HAUPTPARTNER



| CO-SPONSOR



| AUSTRÜSTER



| AUSBILDUNGSPARTNER



| MITGLIED



| MEDIENPARTNERIN

