

Erlernen von Nordic Walking

Der Einführungskurs ist für jene Personen, die Nordic Walking erlernen möchten. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse.

Inhalt:

- Schrittweises Erlernen der Stock- und Gehtechnik
- Üben des Bewegungsablaufes beim Nordic Walking
- Walkingtraining mit Pulsmessgerät (Eigenes bitte mitnehmen)
- Ermittlung des optimalen Trainings-Pulsbereichs
- Gesundheitsaspekte dieses Fitnesstrends
- Bergauf- und Bergabtechnik
- Theoretische Grundkenntnisse
- Stretching

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

Ihre Sylvia Ried

Sie erhalten:

- Nordic Walking Stöcke für den Kurs
- Schriftliche Unterlagen
- Gutschein für eine Teilnahme am Walkingtreff
- Kästchen im Hallenbad Floridsdorf (Kursdauer)

Termine zur Wahl:

Teilnahme nur an einem dieser Termine notwendig
Mindestteilnehmer: 2 Personen(*)

Dienstag, 17- ca. 20 Uhr	oder	Samstag, 10- ca. 13 Uhr
16.	September	6., 27
7.	Oktober	18.
	November	8.

Gebühr:

€ 45,- pro Person
€ 40,- 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 BICBAWAATWW (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