

## 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 Fitnessrends
- 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](mailto:info@nw-wien.at)  
Internet: [www.nw-wien.at](http://www.nw-wien.at)

[www.nw-wien.at](http://www.nw-wien.at)

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