

Mack-Mountain-Sport, Am Keltenwall 13, 36100 Petersberg-Margrethenhaun Tel. 0661/9629621

Nordic-Walking-Kurs I **incl. Nordic-Walking-Buch**

Kursdauer: ca. 2 ½ Std.
Kursleitung: ein Nordic-Walking Basic Instructor von der
 Nordic-Walking-Schule Rhön
Kursteilnehmer: 5 - 10 Personen

Programm Nordic-Walking-Kurs I

- Begrüßung
- Kurze Nordic-Walking Theorie mit Anpassung der Nordic-Walking Leihstöcke
- Nordic Walking Technik mit vorherigem Aufwärmtraining
- Laufen mit Überwachung der richtigen Technik und Korrektur
- Cool Down und Stretching
- Abschlussbesprechung und Übergabe und Erläuterung vom Nordic-Walking-Buch

Preis des Kurses: 39,- €

Im Preis enthalten: Nordic-Walking Leihstöcke
Leih-Rucksack bzw. Leih-Gürteltasche
Getränke
„Nordic-Walking-Buch“
(ein praktischer Ratgeber mit 112 Seiten)

Dieser Kurs wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.