



# Fit mit Nordic Walking

## Nordic Walking Grundseminare in Ottobeuren

### Seminarprogramm:

09:00 Uhr	Begrüßung/Vorstellung der Teilnehmer	
09:15 Uhr	Theorie	Was ist Nordic Walking, Was spricht für Nordic Walking Materialkunde, Ideale Herzfrequenz bestimmen
10:15 Uhr	Praxis	Aufwärmübungen, Koordinationsübungen, Einführung in Nordic Walking, 4 Grundtechniken, Videoaufzeichnung
12:15 Uhr	Mittag	Mittagspause
13:00 Uhr	Analyse	Videoanalyse, Bewegung analysieren und beurteilen
13:30 Uhr	Praxis	Verbesserung der Nordic Walking Technik, Kraft- und Dehnungsübungen, evtl. Spiel
16:00 Uhr	Theorie	Entspannung, Meinungsaustausch, Tipps, Ideen

anschließend Übereichung des Zertifikats und Seminarende

### **Kursgebühr: 69,00 € pro Teilnehmer**

(Nordic Walking Stöcke und Pulsmesser werden kostenlos zur Verfügung gestellt!)

### **Seminarleitung:**

Stefan Reichel - LGA Lizenz B-Trainer im Verband der Nordic Walking Schulen (VDNOWAS)  
Das Seminar wird nach den Richtlinien der VDNOWAS durchgeführt

**Anmeldung und Infos unter [www.fit-mit-nordic-walking.de](http://www.fit-mit-nordic-walking.de)  
oder unter Tel.: 0171-3116396 bzw. eMail: [info@fit-mit-nordic-walking.de](mailto:info@fit-mit-nordic-walking.de)**