

Nordic Walking

Laufeinheiten: Jeden Montag

Weitere Laufeinheiten nach jeweiliger Absprache oder im Internet.

Treffpunkte: im Internet unter www.nw-wunsiedel.de

März - April 18:00 Uhr Mai 18:30 Uhr Oktober 17:30
ab November = Winterzeit: Nach jeweiliger Absprache

Ansprechpartner:
Roland und Gabriele Jobst
Tel. 09232 7257



Nordic Walking Wunsiedel
www.nw-wunsiedel.de

Nordic Walking Wunsiedel



*Nordic-Walking
für
Anfänger*

Grundseminar



Nordic Walking Wunsiedel
www.nw-wunsiedel.de

Unser Angebot für Sie:

Nordic Walking Grundseminar für Nordic Walking Einsteiger

**Hier vermitteln wir die Grundtechniken
in Theorie und Praxis.**

Inhalte:

- Alles was man über die Sportart wissen sollte!

Dauer:

- Tagesseminar Ende ca. 16:30 Uhr
plus
- 2 x betreutes Laufen je ca. 1,5 Std.

Ausrüstung:

- Sportliche Kleidung
- Sportschuhe
- Nordic Walkingstöcke *
- evtl. Trinkgurt
- evtl. Pulsuhr
- Schreibgerät Taschenrechner
- * können auch geliehen oder erworben werden

Gebühr:

- **69,00 €** (ohne Verpflegung)

Seminarprogramm:

09:00 Uhr Begrüßung
Theoretischer Vortrag und Geländeübungen
Mittagspause
Geländeübungen
Schlussbesprechung
Ende ca. 16:30 Uhr

Referent/Trainer: Roland Jobst

Ort: (Theorie):

- Turnerheim TV Wunsiedel
Turnerheimweg 12 - 95632 Wunsiedel

Ort: (Praxis):

- Nordic Walkingstrecke „ Katharinenberg „
- Nordic Walkingstrecke „ Luisenburg „
- Nordic Walkingstrecke „ Zeitelmoos „
- Nordic Walkingstrecke „Vordorfermühle“

Termin:

**Auskunft unter ☎ 09232 7257
Laufeinheiten nach Absprache**

Anmeldung:

**Roland Jobst Unterer Stollenmühlweg 6
95632 Wunsiedel**

☎ 09232 7257

@ roland.jobst@nw-wunsiedel.de