

# Tagesablauf Tagestechnikkurs Nordic Walking

## Inhalte:

- Einführung ins Nordic Walking für Jedermann

## Im Preis enthalten:

- Ausbildung in Theorie und Praxis
- Videoanalyse
- Getränke und Gebäck

## Referentin:

- Sabine Miller

## Dauer:

- 1 Tag Beginn: 10:00 Uhr  
Ende: ca. 16:30 Uhr

## Gebühr:

- 79,- €
- Zuschuss von den gesetzlichen Krankenkassen

## Ausrüstung:

- Sportliche Bekleidung
- Laufschuhe mit grober Sohle (keine Wanderschuhe)
- Trinkgurt, wenn vorhanden
- Schreibgerät
- Geld für Mittagessen
- Stöcke: wenn keine vorhanden: lieber hier die richtigen während des Kurses ausprobieren (6,-€ Leihgebühr) und erst danach entscheiden
- Pulsuhr, wenn vorhanden
- Tipp bei Regen: Schirmmütze (Kapuze der Regenjacke sitzt besser)

## Kursprogramm:

- 11.00 Uhr Schulungsraum/Theorie
- 11:00 Uhr Gelände/Praxis
- 13:00 Uhr Mittagimbiss/Erfahrungsaustausch
- 14:15 Uhr Gelände/Praxis
- 15:45 Uhr Kaffeepause mit Abschlussgespräch/Videoanalyse
- 16:30 Uhr Ende

Kleine Änderungen sind möglich