

# Workshop Nordic Walking

2 Tage Nordic Walking Techniktraining für Einsteiger



## Nordic Walking Technikkurs

Stocheinsatz aber richtig! Nordic Walking will gelernt sein - 90% walken mit unzureichender Technik! Man sieht immer wieder ambitionierte Nordic Walker, die Nordic Walking nicht richtig betreiben und ihre Stöcke tragen, schleifen lassen oder mit ihnen vor dem Körper rumstochern. Unsere ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainer haben ein 2 Tages Konzept entwickelt, dass dir den richtigen Stocheinsatz vermittelt. Neben dem Techniktraining werden wir natürlich zwei schöne Touren laufen, die dir die herrliche Berglandschaft rund um Inzell zeigt.

Werde ein Nordic Walker, der mit lang gezogenen Schritten und kraftvollen Stocheinsatz durchs Gelände streift und ein scheinbar völlig neues Lebensgefühl vermittelt.

### Programmablauf:

Treffpunkt: Fr: 10:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Fr: 10:00 Uhr Nordic Walking  
13:00 Uhr Mittagessen  
14:00 Uhr Videoanalyse  
15:00 Uhr Nordic Walking  
20:00 Uhr Abendessen  
Sa: 10:00 Uhr Nordic Walking  
13:00 Uhr Mittagessen  
14:00 Uhr Videoanalyse  
15:00 Uhr Nordic Walking  
Programmende ca. 18:00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

## Nordic Walking

27.- 28. Januar 2012

9.- 10. März 2012

13.- 14. April 2012

### Ausrüstung: wetterfeste Sportbekleidung

#### Leistungen:

- 1 x Ü/F am Standort Inzell
- 2 Tage Techniks Schulung mit Trainer
- Videoaufnahmen mit Technikanalyse
- 2 x Mittagessen (inkl. Tischgetränke)
- 1 x Abendessen (Getränke extra)
- Energiepaket und Trinkflaschenservice
- Mountain Aktiv Trinkflasche
- Pulsuhr zum Testen

### Preis pro Pers. im DZ € 227.-

Kursgebühr ohne Übernachtung € 192.-

EZ Zuschlag € 10.-

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Optionen: Zusatznacht Inzell, Fitnesscheck, Massage

### Konditionslevel



### Techniklevel

