



Nordic Walking Einführung

Das Einführungs-Seminar ist für jene Personen, die Nordic Walking kennen- und erlernen möchten und keine Vorkenntnisse haben.

Inhalt:

- Was ist Nordic Walking?
- Erklärung und Erlernen der Stock- und Gehtechnik
- Aufwärmen
- Üben des Bewegungsablaufes beim Nordic Walking
- Nordic Walking unter Gesundheitsaspekten
- Dehnen – Stretching

Sie erhalten:

- Nordic Walking Stöcke
- Schriftliche Unterlagen
- Stock- und Schuhberatung
- Möglichkeit zu Kauf von Nordic Walking Stöcken

Termin:

ab 3 bis max. 6 Personen (*)

**Samstag 19. September 2020
von 09:00 – ca. 12:00 Uhr**

Kosten:

€ 45,00 pro Pers.

Zahlungsbedingungen:

Mit einer Anzahlung von € 15,00 (Überweisung) wird Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Kursplatz fixiert. Der Restbetrag ist bis spätestens Donnerstag 17. September zu überweisen. Bitte Name und Termin anführen.

Überweisung: Empfänger: Martina Schnetzer-Hofrichter;
IBAN AT96 2060 7032 0004 6229; BIC SSBLAT21

Treffpunkt:

Bürs Parkplatz Umspannwerk
Bequeme Bekleidung, Sportschuhe / Walkingschuhe
und Wasserflasche

Auskunft und Anmeldung:

Martina Schnetzer-Hofrichter
Tel. 0664 2616092,
Mail: nowafit@gmx.at

(*) Sollte das Seminar aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen nicht stattfinden, werden Sie telefonisch (BITTE ÜBERMITTELN SIE MIR DESHALB BEI DER ANMELDUNG IHRE TELEFONNUMMER) am Tag vor dem Seminar verständigt und die Anzahlung rücküberwiesen bzw. für einen Ersatztermin verwendet. Bei Fernbleiben des Seminars ohne vorherige Rückmeldung bzw. bei kurzfristiger Absage (24 Stunden vor Kursbeginn) wird die Anzahlung einbehalten.