



Anmeldeschluss: 12. April 2019

Einladung zum

Nordic Walking Kurs

Nordic Walking bedeutet ein schnelles Gehen mithilfe von zwei Walking-Stöcken (Ausdauersportart). Zu den Inhalten des zwei stündigen Einführungskurses gehören das Erlernen der richtigen Lauftechnik und Bewegungskontrolle in Theorie und Praxis.

Treffpunkt:

Stadtwald Köln
Guts-Muths-Weg
50933 Köln

Inhalt:

- Warum Nordic Walking?
- Welche Stöcke?
- Wie sieht der Armschwung aus?
- Gehtechnik
- zügiges Walken durch den Stadtwald
- Gymnastik / Koordination
- Videoaufnahme / Fehlerkorrektur

Hinweis:

Nordic-Walking-Stöcke bitte selber mitbringen. Wer noch keine hat, dem wird ein Kauf oder Verleih empfohlen. Weitere Informationen sind bei Kursleiterin Annette Schulze erhältlich. Wetterfeste Kleidung / Funktionssachen (da es zu einem schnellen Schwitzen kommen kann), Turnschuhe und Rucksack mit Trinken mitbringen. Der Kurs wird auch bei Regen durchgeführt.

Termin:

Samstag, 11. Mai 2019
Uhrzeit: 10.30 Uhr, Beginn: 11.00 Uhr

Teilnehmergebühr: 20 € für Mitglieder - für Nichtmitglieder 50 €

Meldung und Überweisung:

Bitte die Anmeldung an:

Geschäftsstelle des GSNRW, Tenderweg 9, 45141 Essen oder
per Fax: 02 01- 814 1729 oder per Mail: mail@gsnrw.de

Überweisung auf das IBAN DE 96 3605 0105 0005 0110 28
bei der Sparkasse Essen
Kennwort: *Name* / NordicWalking2019

Nach Anmeldung wird der genauere Treffpunkt mitgeteilt.