

NORDIC WALKING



TECHNIK-DAY FISCHER

Winterthur - Samstag, 7. Oktober 2006



für Newcomer
und Cracks:
Technik
erleben
erlernen
optimieren



FIT for LIFE

WintiNet
www.winti.ch

Info, Programm & Anmeldung unter:
www.sportkurse.ch • 079 207 46 23

Nordic Walking Technik-Day • 7. Oktober 2006 - Winterthur

• Treff / Besammlung

Beim Parkplatz Fussballplatz Schützenwiese (5 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt / Ecke Schützenstr./Rennweg)

• Programm Morgen

09.30 – 12.00 Technik-Seminare für Newcomer und Cracks mit gemeinsamen 'Warm-up' & 'Cool-Down'

• Programm Nachmittag

13.30 – 16.00 Technik-Seminare für Newcomer und Cracks mit gemeinsamen 'Warm-up' & 'Cool-Down' (gleiche Seminare wie am Morgen)

• Seminar-Beschriebe

Inhalt Technik-Seminar für Newcomer (EinsteigerInnen) / Technik-Intensiv-Kurs: Material und Ausrüstung, Richtige Stockhandhabung, Körperhaltung, Bewegung und Fitness, Gesundheit, Spass und Stockspiele. Das Kursziel ist 'einmal die Effizienz eines bewussten Nordic-Walking-Trainings am eigenen Körper zu erleben und spüren'.

Inhalt Technik-Seminar für Cracks (Geübte und Fortgeschrittene): Aktuelle 'Tipps & Tricks' zum Nordic-Walken (nach dem neusten Stand der Technik), 'Technik-Check' mit individuellen und persönlichen Stilanalysen, -Korrekturen und -Optimierungen 'zum effizienten Walken als Ganzkörpertraining'. Verschiedene Schritt-, Übungs- und Trainingsformen.

(Das Seminar kann am Mittag auch als Ergänzungs- oder Aufbaukurs zum Technik-Seminar für Newcomer vom Morgen absolviert werden)*

• Kosten

CHF 50.- / Seminar inkl. Mietstöcke (oder - falls erwünscht - FISCHER-Teststöcke), Erinnerungsbild und ein Probeheft FITforLIFE-Sportmagazin
CHF 90.- / 2 Seminare*

• Anmeldung

Über das Kontaktformular der ISW-Homepage www.sportkurse.ch oder per E-Mail an info@sportkurse.ch oder telefonisch unter 079 207 46 23 (bitte angeben welches Seminar, ob am Morgen oder am Mittag, Sie besuchen möchten)

• Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen