

## Erlernen von Nordic Walking

**Der Einführungskurs ist für jene Personen, die Nordic Walking erlernen möchten. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse.**

### Inhalt:

- Schrittweises Erlernen der Stock- und Gehtechnik
- Üben des Bewegungsablaufes beim Nordic Walking
- Walkingtraining mit Pulsmessgerät
- Ermittlung des optimalen Trainings-Pulsbereichs
- Gesundheitsaspekte dieses Fitnesstrends
- Bergauf- und Bergabtechnik
- Theoretische Grundkenntnisse
- Stretching

**Einzel- bzw. Paartraining  
kann JEDERZEIT  
vereinbart werden!**

**Ihre Sylvia Ried**

### Sie erhalten:

- Nordic Walking Stöcke und Pulsmessgerät für den Kurs\*  
\* BITTE EIGENE MITNEHMEN falls vorhanden
- Schriftliche Unterlagen
- Gutschein für eine Teilnahme am Walkingtreff
- Kästchen im Hallenbad Floridsdorf (Kursdauer)

### Termine zur Wahl:

Teilnahme nur an einem dieser Termine notwendig  
Mindestteilnehmer: 2 Personen(\*)

Dienstag, 17- ca. 20 Uhr	oder	Samstag, 10- ca. 13 Uhr
	<b>März</b>	1., 29.
	<b>April</b>	12., 26.
6.	<b>Mai</b>	24.
	<b>Juni</b>	14.

### Gebühr:

€ 45,- pro Person  
€ 40,- für TSA-Mitglieder

### Zahlungsbedingungen:

Mit einer Anzahlung von €15 wird Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Kursplatz fixiert. Der Restbetrag ist am Kurstag in bar zu begleichen. *Überweisung: Empfänger: Sylvia Ried; IBAN AT75 6000 0000 7557 4217 BICBAWAATWW (Name und Kurstermin anführen)*

### Treffpunkt:

Nordic Walking-Schule Wien  
beim TSA- im Hallenbad Floridsdorf  
1210 Wien, Franklinstr. 22

### Nähere Infos und Anmeldung:

Sylvia Ried, Leiterin d. NW-Schule Wien  
Tel.: 0676/9535165, Email: info@nw-wien.at  
Internet: www.nw-wien.at