

# NORDIC WALKING GRUNDKURS

*Samstag, 16 Juli 2005 - Kockelscheuer*

---

Mit einem Grundkurs Nordic Walking (für maximal 15 bis 20 Personen) möchte die FLA in Zusammenarbeit mit PETERS SPORTS allen Interessierten die Möglichkeit bieten im Sommer die Effektivität dieses gesundheitsfördernden Bewegungskonzeptes in einer herrlichen Umgebung kennen zu lernen.

Unter fachlich qualifizierter Anleitung wird zunächst die Basistechnik vermittelt, um danach eine flotte Tour durch das Sport- und Freizeitgelände auf Kockelscheuer zu unternehmen.

## **Zeitplan**

- ▶ Samstag 16. Juli 2005
- ▶ 10.00 – 12.00 hrs und 14.00 – 16.00 Uhr

## **Inhalt des Grundkurses**

- ▶ Bewegungsablauf, verschiedene Nordic Walking Techniken, Sprünge usw.
- ▶ Nordic Walking Stöcke werden für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt
- ▶ Kraft- und Dehnungsübungen
- ▶ Materialtest und Übersicht
- ▶ Handhabung mit Pulsuhren
- ▶ Fussanalyse (Scanner-, Video- und Abdruckmessung)
- ▶ Extra gestalltetes Nordic Walking T-shirt
- ▶ Umkleieräume stehen im CK Center auf Kockelscheuer zur Verfügung
- ▶ SPA Getränke und Energieriegel
- ▶ Ermässigungsgutschein von 20 % auf NW-Stöcken, Walking- und Laufschuhen, sowie Bekleidung. Sonderkonditionen auf Pulsuhren.
- ▶ FLA-Freizeitlizenz bis zum 31.12.2005 mit Option auf Verlängerung

## **Anmeldung**

- ▶ PETERS SPORTS, Kockelscheuer  
Tél. : 36 06 50 – Fax : 36 06 10  
[npeters@pt.lu](mailto:npeters@pt.lu)
- ▶ Teilnahmegebühr : 25.- €

## **Qualifizierte Walking und Nordic Walking Trainer**

- ▶ Kari PETERS
- ▶ Arno KUSTER
- ▶ Nico PETERS