



**Nordic Fitness Zentrum
Bergstraße**
Elke Riedel & Petra Reinheimer GbR

Nordic Fitness Zentrum Bergstraße, Am Pfalzbach 48, 64646 Heppenheim



NWU Stützpunkt 0046
Bensheim/Bergstraße
NWU Stützpunkt 0108
Heppenheim/Bergstraße

Kurstermine 2012

NordicWalking-Grundkurs

Mittwoch, 08.02.2012	Kursort: Mittershausen (Sportplatz)	Uhrzeit: 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Freitag, 10.02.2012	Kursort: Heppenheim (Freilichtbühne)	Uhrzeit: 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr
Freitag, 20.04.2012	Kursort: Bensheim (Schönberger Sportplatz)	Uhrzeit: 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Donnerstag, 30.08.2012	Kursort: Heppenheim (Freilichtbühne)	Uhrzeit: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Samstag, 27.10.2012	Kursort: Bensheim (Schönberger Sportplatz)	Uhrzeit: 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

NordicWalking-Aufbaukurs

Samstag, 21.04.2012	Kursort: Bensheim (Schönberger Sportplatz)	Uhrzeit: 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Freitag, 31.08.2012	Kursort: Heppenheim (Freilichtbühne)	Uhrzeit: 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Kursgebühr: 79,00 €

Einzelheiten zu unseren Kursvarianten:

Im **Grundkurs** vermitteln wir Ihnen in 6 Techniksritten den Nordic-Walking Grundschrift. Des Weiteren erlernen Sie ein entsprechendes Aufwärm- und Dehnprogramm. Der Grundkurs ist für Teilnehmer jedes Leistungsniveaus geeignet, da es sich hierbei in erster Linie um ein Technik-Training handelt. Die Laufstrecken sind eher kurz.

Kurszeitraum: 6 x 60 Minuten

Im **Aufbaukurs** können Sie das Erlernte nochmals festigen und optimieren. Sie erhalten eine Einführung in das pulsgesteuerte Training und erlernen die Nordic-Walking Laufvarianten. Ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses sind Videoaufnahmen mit anschließender Besprechung und Verbesserungsvorschlägen.

Kurszeitraum: 4 x 90 Minuten

Stand: 10.01.2012

Am Pfalzbach 48
64646 Heppenheim
Steuernummer: 005 352 30179

Telefon: 06251/8608844
Fax: 06251/8608866
Email: info@nfz-bergstrasse.de
Internet: www.nfz-bergstrasse.de

Sparkasse Bensheim
BLZ 509 500 68
Konto-Nr. 2066637