



Einladung zur Einführungskurs „Nordic-Walking im Breitensport“



Der Gehörlosen-Sportverband NRW bietet 2 verschiedene Termine für Nordic-Walking an.

Der 1. Termin ist am 12./13. September 2009 in Essen bei Zeche Helene,
Twentmannstraße 125, 45326 Essen

oder

der 2. Termin ist am 27. September 2009 und 4. Oktober 2009 in Dortmund bei Rheinische Westfälische
Realschule für Hörgeschädigte, Uhlandstraße 88, 44147 Dortmund

Uhrzeiten: jeweils von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kursleiterin: Heifaa Salhab

Kursgebühr: Der Kurs kostet für Mitglieder des Verbandes 90,-- Euro,
für Nichtmitglieder des Verbandes 145,-- Euro.

Zuschuss von der Krankenkasse ist möglich!

Kursinhalt: Zu den Inhalten des 12- stündigen Einführungskurses gehören das Erlernen der richtigen
Lauftechnik und Bewegungskontrolle in Theorie und Praxis.

Neben den theoretischen Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings im Breitensport und den Grundlagen des Walking unter gesundheitlichen Aspekten, werden die Voraussetzungen eines effektiven und individuell angepassten Ausdauertrainings und die persönliche Pulskontrolle vermittelt. Schwerpunkt jedoch ist das Erlernen der perfekten Lauftechnik. Geeignete Dehnungs- – und Lockerungsübungen, die richtige Atemtechnik und der Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke zur Belastungsintensivierung gehören mit dazu. Am Ende dieses Kurses sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundtechnik des Nordic-Walking beherrschen, Stretchingübungen kennen und ihre persönlichen Trainingsziele bestimmen können.

Meldung Bitte Anmeldungen erbeten bis zum **Meldeschluss:**
31. August 2009 (1. Termin) oder 11. September 2009 (2. Termin)

Geschäftsstelle des GSNRW, Steeler Straße 38, 45127 Essen oder per Fax: 0201 – 4368882

Überweisung: auf Konto 5 011 028 bei Sparkasse Essen (BLZ 360 501 05)
Kennwort: "Name/Nordic Walking"

Sportliche Grüße

Detmar Hanio
Geschäftsführer

