

Nordic Walking im Naturpark Hüttener Berge mit Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer

Schnuppertermine

Bei diesen 90minütigen Schnupperterminen erhalten Sie eine Kurzeinführung in die Technik und können Nordic Walking einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt. Preis: € 8,--.

Kurse

Ein Nordic Walking-Kurs läuft über sechs 90minütige Treffen. Wir erlaufen uns in jedem Unterricht landschaftlich besonders schöne Strecken mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit in der Region Hüttener Berge. Sie erlernen während des Kurses die Technik der Stockbewegung, des Arm-, Bein- und Fußsinsatzes mit jeweils unterschiedlicher Schwerpunktsetzung. Auch Mobilisations- sowie Dehn- und Kräftigungsübungen gehören zum Kursinhalt (Unterlagen darüber erhalten alle Teilnehmer am Kursende). Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt. Preis: Euro 70,--.

Lauftreff

Nachdem Sie bei mir oder einem anderen Trainer Nordic Walking erlernt haben, können Sie jederzeit die offenen Nordic Walking-Treffen besuchen. Hier bekommen Sie auf Wunsch weitere Unterstützung zur Verbesserung Ihrer Technik. Sie sollten zu den Treffen möglichst Ihre eigenen Stöcke mitbringen.

Preis: € 6,--. 10er-Karte: € 50,--.

Im Sommerhalbjahr (April bis September) findet der Lauftreff wöchentlich jeweils am Montagabend um 19.00 Uhr statt, im Winterhalbjahr (Oktober bis März) wöchentlich am Samstagnachmittag um 14.30 Uhr. Wir erlaufen uns verschiedene landschaftlich besonders schöne Strecken in der näheren und weiteren Umgebung der Hüttener Berge – bitte erfragen Sie den aktuellen Termin & Treffpunkt telefonisch. Alternativ können Sie mir auch Ihre E-Mail-Adresse an goldhamer@t-online.de mitteilen, dann nehme ich Sie in meinen Lauftreff-Verteiler mit auf. In diesem Fall müssen Sie sich auch nicht telefonisch oder per E-Mail zum jeweiligen Termin anmelden, sondern können, wenn Sie Lust haben, einfach zum Treffpunkt kommen.

Einzelunterricht

Wenn Sie Nordic Walking schneller erlernen möchten (max. 4 frei vereinbare Termine), können Sie gerne auch Einzelunterricht (1 bis 2 Personen) erhalten, der dann speziell auf Sie zugeschnitten ist. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt. Preis: € 20,-- p.P.

Auf Wunsch biete ich Nordic Walking auch bei Ihnen vor Ort an - Konditionen nach Absprache.

AKTUELLE NORDIC WALKING-TERMINE in den Hüttener Bergen Dezember bis April 2012

Bitte melden Sie sich zu allen Terminen telefonisch (04353/998696 & 998690) unter Angabe Ihrer Telefonnummer an!

(Bei starkem Regen, Gewitter oder Sturm oder Eisglätte Terminabsage bzw. Terminänderung vorbehalten)

Nordic Walking-Schnuppertermine: 90 Min., € 8,--

- Samstag, 17. Dezember 2011 um 9.00 Uhr
- Dienstag, 27. Dezember 2011 um 14.30 Uhr
- Samstag, 14. Januar 2012 um 9.00 Uhr
- Samstag, 28. Januar 2012 um 9.00 Uhr
- Samstag, 11. Februar 2012 um 9.00 Uhr
- Samstag, 25. Februar 2012 um 9.00 Uhr
- Samstag, 10. März 2012 um 9.00 Uhr
- Samstag, 24. März 2012 um 9.00 Uhr
- Freitag, 13. April 2012 um 16.00 Uhr
- Samstag, 28. April 2012 um 9.00 Uhr

Nordic Walking-Kurse: 6 Termine á 90 Min., € 70,--

- Ab Samstag, 4. Februar 2012 um 9.00 Uhr
- Ab Mittwoch, 18. April 2012 um 19.00 Uhr