



VOTOWAS NORDIC WALKING Technikseminar

Alle 24 Nordic Walking Schritttechniken werden gezeigt. Sie werden mit einer Kamera aufgenommen und anschließend wird Ihre Technik ausgewertet, überprüft und Verbesserungsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

Beim Technikseminar zeigen wir Ihnen, wie Sie den Diagonalschritt optimal und effizient nach neuesten biomechanischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten können.

Ausrüstung

- Sportliche Bekleidung
- Nordic-Walking-Stöcke

Im Preis enthalten:

- Nordic Walking Technik in Theorie und Praxis
- Zertifikat
- 1 Nordic Walking DVD

Dauer

- 1 Tag

Gebühr

- 110,- Euro inkl. MwSt.