

## **Nordic Walking ErLeben Basic**

*Der Verein Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur bietet im Folgenden einen Nordic Walking-Kurs für Einsteiger an.*

*Ziel ist es, in gemüthlicher und geselliger Atmosphäre die praktischen und theoretischen Basics zum Thema Nordic Walking, sowie zum Sport im Allgemeinen zu entdecken.*



*Neben dem Erlernen der richtigen Technik wird auch auf wichtige Grundlagen der Ernährung eingegangen.*

### **Inhalt bzw. inkludierte Leistungen (10 Einheiten á 90min):**

- Nordic Walking (mindestens 60min je Einheit)
  - Richtiges Aufwärmen und Mobilisieren
  - Erlernen der richtigen Technik mittels spezieller Übungen und individueller Betreuung
  - Wahl des richtigen Tempos
  - Richtiges Bergab- und Bergauf-Walken
  - Verletzungsprophylaktische Übungen und Inputs
  - Stretching und Cooldown
  
- Theoretische Inhalte (je 15min pro Einheit)
  - Grundlagen zu Bewegung und Sport
  - Sport und Ernährung
  - Optimale Ausrüstung
  - Überbelastungen vermeiden
  - Trainingsziele erarbeiten und steuern

**Anforderungen:** Sportererfahrung: keine  
Ausrüstung: passende Laufschuhe, passende Nordic Walking-Stöcke  
(ev. Verleihmöglichkeit auf Anfrage)  
Empfohlen: sportärztliche Untersuchung

**Zeitraumen:** 10 Einheiten zu je 90min, aufgeteilt auf 8 aufeinanderfolgende Samstage

**Gruppengröße:** Mindestens 10 bis maximal 20 Teilnehmer

**Kontakt Daten:** Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur  
E-Mail: [office@unionlebenerleben.at](mailto:office@unionlebenerleben.at)  
Homepage: [www.unionlebenerleben.at](http://www.unionlebenerleben.at)  
Obmann: Helmut Idinger  
Handy: 0680 211 34 12