



Nordic Walking Fortbildung

Veranstaltungsort: **Ostroher Sport Club (OSC), Sporthalle**
Spanngrund 9, 25746 Ostrohe
Telefon: **0481-2539 oder 0171-2644996**

Lehrgangsbleitung: **Britta Jungclaus Gesundheits- und Wellnessberaterin *ärztlich geprüft, zertifiziert IHK***
Nordic Walking Instructor DNV

Samstag , 14.10.2017

10.00 – 10.30 Uhr	Lehrgangseröffnung und Begrüßung Einführung ins Thema „Nordic Walking“	Seminarraum
10.30 – 12.00 Uhr	Technikschulung 7-Steps Videoaufnahmen	Outdoor
12.00 - 12.30 Uhr	Mittagspause Videoanalyse	Essen bitte mitbringen
12.30 – 13.30 Uhr	Ernährung	Seminarraum
13.30 – 14.00 Uhr	Fragen & Antworten Seminarabschluss	Seminarraum

Änderungen vorbehalten