



# Nordic Walking Grundlagen

<b>Beschreibung</b>	Das heute weit verbreitete Nordic Walking war ursprünglich als Sommertraining für die finnischen Skilangläufer gedacht. Heute erkennen weite Kreise die Vorteile des effektiven und schonenden Nordic Walking an. Sie erlernen mit ausgewiesenen Fachleuten die Grundtechnik des Nordic Walking. Dies ermöglicht Ihnen, gezielt Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination aufzubauen.						
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen und Üben der Grundtechnik</li><li>• Kennenlernen der Grundsätze des Trainingsaufbaus</li><li>• Dehnübungen</li><li>• Mobilisations- und Kräftigungsübungen</li></ul>						
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.						
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene						
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie beherrschen die Grundtechnik und können diese im leichten Gelände anwenden.</li><li>• Sie kennen Grundübungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit und können diese anwenden.</li></ul>						
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.						
<b>Datum</b>	17.03.2022 - 19.05.2022 / E_1543547						
<b>Zeit</b>	09:30 - 10:45 h						
<b>Wochentage</b>	Do						
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
<b>Preis</b>	CHF 240.00						
<b>Durchführungsort</b>	Treffpunkt: Vor dem Sekretariat im EG						
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>17.03.2022</td><td>09:30 - 10:45</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	17.03.2022	09:30 - 10:45
Tag	Datum	Zeit					
1 Do	17.03.2022	09:30 - 10:45					

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Nordic Walking Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	24.03.2022	09:30 - 10:45
	3 Do	31.03.2022	09:30 - 10:45
	4 Do	07.04.2022	09:30 - 10:45
	5 Do	14.04.2022	09:30 - 10:45
	6 Do	21.04.2022	09:30 - 10:45
	7 Do	28.04.2022	09:30 - 10:45
	8 Do	05.05.2022	09:30 - 10:45
	9 Do	12.05.2022	09:30 - 10:45
	10 Do	19.05.2022	09:30 - 10:45

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

