

Delia Wilke

hat am Workshop

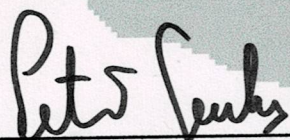
Nordic-Walking

erfolgreich teilgenommen und ist hiermit in der Lage,
Nordic-Walking-Kurse zu leiten.

Gegenstand des Unterrichtes waren:

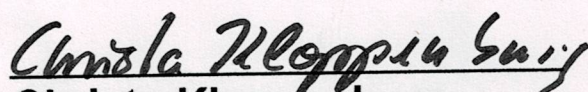
- Didaktik und Methodik des Nordic Walking
- Praktische Übungen mit Videokontrolle
- Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems
- Grundlagen des Ausdauertrainings
- Herzfrequenzgesteuertes Nordic-Walking-Training

Münster, den 19./20. Februar 2005



Peter Geukes

Dipl.-Sportlehrer
Nordic-Walking-Trainer



Christa Kloppenburg

Leiterin FitnessAkademie

FITNESS
Akademie

von-Kluck-Str. 17-23

48151 Münster

Telefon: 02 51 - 53 26 36

Telefax: 02 51 53 38 63

E-Mail: chkloppenb@aol.com

www.fitness-akademie.de