

LEHRGANGSPLAN

Einführung ins Nordic Walking und Inline-Skaten

24.10.03 - 26.10.03 in Duisburg (Sportschule Wedau)

Andrea Rotter / Anke Lohan

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!!

Freitag 24.10.2003

bis 17:30	Anreise der TeilnehmerInnen
18:00	Abendessen
19:00 - 19:45	Vorstellung der TeilnehmerInnen
	Vorstellung Nordic Walking
19:45 - 20:30	Geschichte und Entwicklung Materialkunde Gesundheitsaspekte (A.Rotter)

Samstag 25.10.2003

09:00 - 10:30	Praxis Nordic Walking
10:30 - 11:15	Einführung in die Grundtechnik Warm up / Kräftigen / Stretching
11:15 - 12:00	Auswertung warum Nordic Walking (A.Rotter)
12:00 - 14:00	Mittagessen und Pause
14:00 - 15:45	Vorstellung Inline-Skating Materialkunde / Sicherheitsaspekte (A.Lohan)
15:30 - 16:00	Kaffee
16:00 - 17:45	Einführung in die Technik Inline-Skating (A.Lohan)
18:00 - 19:00	Abendessen

Sonntag 26.10.2003

09:00 - 11:15	Praxis Inline-Skating Warm up Grundschrift Heel Stop (A.Lohan)
11:15 - 12:00	Auswertung warum Inline-Skating (A.Lohan)
12:00	Mittagessen
ca.13:00	Abreise

Falls vorhanden bitte Inliner-Ausrüstung inkl. Schutzausrüstung mitbringen. Andernfalls bei der Anmeldung Schuhgröße angeben. Wetterfeste Kleidung sowie Sportschuhe für drinnen und draußen sind unbedingt mitzubringen!!