

Circuit Body



Trainer

»» Inhalte

- Ausbildung als Circuit Body Trainer

»» Im Preis enthalten

- Musik CD
- Ausbildung in Theorie und Praxis
- Zertifikat
- Begleitheft mit Übungen

»» Referent

- Je nach Veranstaltungsort

»» Dauer

1 Tag

»» Gebühr

110,- € inkl. MwSt.

»» Ausrüstung

- Sportliche Bekleidung
- Hallenschuhe
- Handtuch

»» Wegbeschreibung Wiesau

Sie kommen von der A93 Regensburg – Hof und verlassen diese an der Ausfahrt As Wiesau (18) in Richtung Wiesau, Friedenfels, Fuchsmühl.

Nach 2 km passieren Sie die Ortseinfahrt von Wiesau. An der Ampel fahren Sie gerade weiter. Biegen Sie dann die 2te Strasse rechts ab (Egerstraße) und folgen Sie dem Straßenverlauf noch ca. 700m bis zum Ende der Straße. Sie sind an Ihrem Fahrtziel, der Hauptstraße 34 in Wiesau angekommen! Parkplatz vor Ort.

Gute Reise!

»» Kursprogramm vorläufig

09:00 Uhr	Begrüßung / Vorstellung
09:15 Uhr	Vortrag Thema Krafttraining
10:00 Uhr	Pause
10:30 Uhr	Praxis / Warm Up (Beispiele)
11:00 Uhr	Diverse Kraftübungen
11:45 Uhr	Cool Down / Stretching
12:00 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Warm up
14:00 Uhr	Circuit Training
14:45 Uhr	Entspannung
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 Uhr	Abschlussgespräch, Übergabe der Urkunden, Heimreise



Verband Der Nordic-Walking-Schulen

Hauptstraße 34 • D-95676 Wiesau (Opf.)

Telefon: +49 (0 96 34) 91 51 50 • Telefax: +49 (0 96 34) 35 18

www.vdnowas.org • info@vdnowas.org