

# **g.e.t. speedhiking**

## **gesund und erfolgreich trainieren**

Das Gesundheits - Sportprogramm des Deutschen Skiverbands

## **Speedhiking - Praxisseminar**

Das DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern lädt ein zum Speedhiking – Praxisseminar am 23. Juni 2012 in Schliersee.

Ist Speedhiking einfach nur „schnelles Wandern“ mit Stöcken und leichter Ausrüstung in anspruchsvollem Gelände, ist es nur ein anderer Begriff für das weit verbreitete und populäre Nordic Walking oder steckt doch etwas mehr hinter diesem Trend?

### **Im Speedhiking-Praxisseminar klären wir folgende Fragen:**

- Welche Unterschiede gibt es zwischen Nordic Walking, Nordic Running und Speedhiking?
- Wie funktioniert Speedhiking bergauf und bergab?
- Wie werden die Stöcke beim Speedhiking wirklich effektiv genutzt?
- Welche positiven gesundheitlichen Effekte hat Speedhiking?
- Welche Ausrüstung ist sinnvoll?
- Wie kann ich die Belastungsintensität beim Speedhiking optimal steuern?

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Keine gesundheitlichen Einschränkungen
- Vorerfahrungen im Nordic Walking oder Speedhiking

**Kosten:** € 75.--

**Datum:** Samstag, 23.Juni 2012-05-13

**Ort:** Schliersee

Weitere Informationen gibt's beim Ausbildungszentrum unter [www.ausbildungszentrum-bayern.de](http://www.ausbildungszentrum-bayern.de) oder telefonisch unter 08291 85 98 98.