

30.12.2009

Fortbildung: Herzfrequenzgesteuertes Nordic Walking Training und Trainingslehre

Achten Sie auf die richtige Trainingsherzfrequenz!

Professionelles Unterrichten im Bereich Herzfrequenz

- sinnvoller Einsatz des HF-Messers
- verschiedene Trainingsmethoden
- Nordic Walking und der Stoffwechsel
- Erstellung von Trainingsplänen
- Trainingssteuerung und -planung
- Gewichtsreduktionsprogramme
- Fitnessprogramme
- Energiestoffwechsel



Ausbildungsleiter: Eberhard Schlömmer

DNV Nordic Outdoor Center
Ihr Kompetenzstützpunkt Köln.Rhein.Berg
Reginharstraße 22
D-51429 Bergisch Gladbach (Bensberg)
T. +49 (0)2204 - 917770
info@nordic-fitness-team.de
www.nordic-fitness-team.de
www.6010752.well24.com