

Beschreibung der Kursgruppen NORDIC-WALKING

ROT	Allgemein	Gruppe EINSTEIGER Die Teilnehmer haben noch keine Erfahrung mit Nordic Walking und wollen diese Sportart neu für sich entdecken.
	Vorkenntnisse	keine sportlichen Voraussetzungen keine gesundheitlichen Einschränkungen, die aus ärztlicher Sicht das Betreiben von Sport nicht zulassen
Lernziele	Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen des Nordic-Walking, wie bspw. die richtige Technik und Haltung.	
BLAU	Allgemein	Gruppe FORTGESCHRITTENE Die Teilnehmer wollen ihre Technik und Ausdauer verbessern
	Vorkenntnisse	Voraussetzungen (vgl. Ziele Rot) Grundkenntnisse in Technik und Haltung
Lernziele	Die Intensität des Trainings wird gesteigert. Dabei erfolgt die Verbesserung von Technik, Ausdauer und Kraft durch entsprechende Übungen.	
GRÜN	Allgemein	Gruppe KÖNNER Die Teilnehmer betreiben schon länger Nordic Walking und wollen ihr Niveau im Bereich Technik und Ausdauer verbessern
	Vorkenntnisse	Voraussetzungen (vgl. Ziele Blau) Sehr gute Technik und Ausdauer Einheiten von mehr als 60 Minuten sind möglich
Lernziele	Die Steigerung der Leistung wird durch spezielle Trainingsmethoden erreicht. Dabei erhöht sich der Schwierigkeitsgrad der Strecken und die Teilnahme an Wettkämpfen wird vorbereitet.	

Allgemeine Hinweise:

In Anlehnung an die Gruppeneinteilung der Skikurse der DSV-Skischule im TSV Peißenberg wurden sowohl die Bezeichnungen, als auch die zugehörigen Farben übernommen.

- Gruppe ROT: Einsteiger
- Gruppe BLAU: Fortgeschrittene
- Gruppe GRÜN: Könnner

Bitte achten Sie darauf, ob die **Vorkenntnisse** für die gewünschte Kursgruppe erfüllt sind und wählen Sie dementsprechend die Gruppe/Farbe aus. Bei Unsicherheiten bezüglich der Einteilung in die entsprechende Kursgruppe, sprechen Sie uns bitte direkt an. Wir helfen gerne bei der richtigen Eingruppierung. Im Fall von Über- bzw. Unterforderung ist während eines Kurses in Absprache mit der Kursleitung ein Gruppenwechsel möglich, falls die entsprechenden Kapazitäten anderweitig zur Verfügung stehen.