



NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine besonders effektive, gleichzeitig aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Durch die rhythmischen Bewegungen werden nicht nur das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, sondern auch der Stoffwechsel angeregt und die Muskulatur sowie die Knochen gestärkt.

Die Kombination aus Gehen und dem Einsatz spezieller Stöcke aktiviert die gesamte Muskulatur. Dabei wird das Training so dosiert, dass es sowohl Gelenke als auch den Bewegungsapparat schont und das Risiko von Überlastungen minimiert wird.

Nordic Walking bietet eine hervorragende Möglichkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auf schonende Weise zu steigern und gleichzeitig die natürliche Umgebung zu genießen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Einführung in die Technik des Nordic Walking
- Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und Anregung des Stoffwechsels
- Förderung des psychischen Wohlbefindens durch Bewegung in der Natur
- Erhöhung des allgemeinen Fitnesslevels bei minimalem Verletzungsrisiko



ZEIT/ DAUER

45 - 60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Outdoor

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

75,00 € - 90,00 €/ Einheit

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.