




-  Aktivierung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz

NORDIC WALKING KURS

Wirkungsvolles Ganzkörpertraining






Nordic Walking – Schlüssel zu einem gesünderen und aktiveren Arbeitsalltag! Unser Kurs bietet nicht nur eine effektive Möglichkeit zur Steigerung der Fitness, sondern fördert auch das Teamgefühl und die betriebliche Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Der Kursinhalt ist speziell auf die Bedürfnisse von berufstätigen Menschen zugeschnitten. In unseren abwechslungsreichen Einheiten erlernen die Teilnehmer nicht nur die richtige Nordic Walking Technik, sondern erhalten auch wertvolle Informationen zur optimalen Nutzung dieser Sportart im Kontext des Arbeitsalltags. Von der Auswahl der richtigen Ausrüstung bis hin zu gezielten Übungen für Büroarbeiter, wird jeder Aspekt abgedeckt.

Unsere qualifizierten Trainer gestalten die Kurse so, dass sie nicht nur effizient sind, sondern auch Spaß machen. Die Teilnehmer können sich auf eine lockere Atmosphäre freuen, die den Stress des Arbeitsalltags hinter sich lässt. Nordic Walking eignet sich perfekt, um die Ausdauer zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen und gleichzeitig den Kopf freizubekommen – eine ideale Kombination für gesteigerte Produktivität und Wohlbefinden im Job. Die Zielgruppe sind Unternehmen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter fördern möchten. Dieser Kurs eignet sich besonders für Teams, die eine effektive und gleichzeitig sozial-integrative Maßnahme suchen. Nordic Walking ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

KEY-FACTS

-  60-minütige Kurseinheit
-  Bis zu 15 Teilnehmer / Kurs
-  10 Einheiten möglich

VORAUSSETZUNGEN

- Geeignete Walkingstrecke
- Empfehlung: Gedämpfte Laufschuhe

DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform
- Kurszertifikat nach §20 SGB V
- Leihstöcke

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de