Nordic Walking Bodyfit - Kurs

Inhalt

30 Minuten Nordic-Walking auf Terrainwegen, (mit Technikvermittlung)
30 Minuten „Rückenfit Workout“.

Ziele

Verbesserung der Kondition und Kraft durch regelmäßige Belastung, Gewichtsreduktion, Senkung von Bluthochdruck und des Blutzuckers, Steigerung des Wohlbefindens.

Zielgruppe

Mitarbeiter mit Interesse an Bewegung und Kräftigung der rückenaufrichtenden Muskulatur.

Dauer

60 Minuten, 1 x wöchentlich, 12 Kurseinheiten

Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort oder Teilnahme extern an meinen Kursangeboten in der Region Borken und Neuental möglich. Die Kurse finden jeweils von Februar bis Mai und September bis Dezember statt.

Gruppengröße

8 - 15 Personen

Stöcke, Gymnastikmatten und Kleingeräte werden zur Verfügung gestellt.

Schnupperkurs Nordic Walking - Bodyfit

Dauer: 40 Minuten

Inklusive Stöcke, Gymnastikmatten und Kleingeräten, Gruppengröße max. 15 Personen