

Event ohne Übernachtung

Nordisch Laufen - Team Nordicrun©



Programm-Idee

Nordic Walking ist die ideale Aktivität für Fitness-Einsteiger und Fortgeschrittene. Nordic Walking ist als sanfter Ausdauersport für alle Altersgruppen. Ideal ist Nordic Walking auch für Personen, die über lange Zeit keinen Sport getrieben haben. Bei einem regelmäßigen Ausdauertraining arbeiten Herz, Kreislauf und Atmung bald viel ökonomischer. Ein dosiertes Ausdauertraining mit Nordic Walking stärkt das Immunsystem, verbessert die Fettverbrennung, führt zur Ausschüttung von Glückshormonen und hilft, Stresshormone abzubauen. Die positiven Auswirkungen: > ölt die Gelenke, stärkt die Knochenstruktur und beugt Osteoporose vor > stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur und beugt so Haltungsschäden vor > trainiert die Problemmuskulatur von Nacken, Schulter, Rücken, Gesäß & Hüfte >...

Paket-Nummer: 0041565

Region:	📍	Hamburg
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	3 - 20 Teilnehmer
Dauer:	🕒	2 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 35,00 € p.P.

Beschreibung

Kursinhalte:

Nordic Basics, Walking Ausrüstung, Technik (Diagonal, etc.), Warm- Up und leichte Dehnübungen, Walken in freier Natur, Bewegungsscheck, Kräftigungsübungen mit Stöcken, Nordic Känguru, Zweier- & Gruppenübungen, professionelle Unterstützung bei den Grundlagen und Anwendung durch den Kursleiter.

Wichtige Hinweise

Kennlern - Kompaktkurs

Hier lernt der Beginner in kleinen Gruppen die Grundtechniken des Nordic Walking. Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden.

Basiskurs

Hier kann der Anfänger in kleinen Gruppen seine Technik verbessern und weitere Techniken kennen lernen. Voraussetzung: Für alle die Lust auf Bewegung haben.

Event ohne Übernachtung

Nordisch Laufen - Team Nordicrun©

Leistungen inkl.

- Nordic Walking Kurs

Zusatzleistungen

- Stöcke gegen Gebühr
Preis: auf Anfrage!

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0041565

