

## › Nordic Walking

„Nordic Walking“ ist ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem zusätzlich zum Walking spezielle Stöcke eingesetzt werden, um den Trainingseffekt auch auf den Oberkörper auszuweiten. Es kann die Muskulatur kräftigen und Verspannungen und Müdigkeit entgegenwirken. Unsere Trainer gehen zusammen mit den Teilnehmern raus an die frische Luft. Dort erfahren Ihre Mitarbeiter etwas über die richtige Technik, z.B. den korrekten Stockeinsatz beim Nordic Walking und wie man auch hier einen guten Muskelkater bekommen kann. Sportbekleidung wird empfohlen.



DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

## › Thera-Band- & Tube-Training

Dieses Programm dient der Kräftigung der Muskulatur. Mit Hilfe von Thera-Bändern und Tubes können die Mitarbeiter gegen einen Widerstand antrainieren und erhöhen somit den Effekt des Trainings. Die Trainingsgeräte sind überall und jederzeit einsetzbar, da sie praktisch in der Hosentasche transportiert werden können.



DAUER: 30-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS