

Aktivkurs

Nordic Walking

Nordic-Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, welches im Freien stattfindet und für jeden erlernbar ist. Die Beanspruchung großer Muskelgruppen sorgt für einen erhöhten Stoffwechsel von nahezu 80% aller Muskeln. Insbesondere die Beine, der Rücken sowie die Schulter- und Armmuskulatur werden gestärkt.

Um Fehlbelastungen und Ineffektivität zu vermeiden, ist das Erlernen der richtigen Technik wichtig. Zudem kann es positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.



Bild: freepik.com

Inhalte des Kurses

- Informationen zum Nordic Walking-Equipment (z.B. die richtige Stocklänge, geeignetes Stockmaterial und richtiges Schuhwerk)
- Erlernen der Grundtechnik und Haltungsschulung
- Förderung von Körperwahrnehmung und Koordination
- Vorstellung verschiedener Trainingsmethoden

Ort +++ Kontakt +++ Anmeldung +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen
Robert-Koch-Str. 19
46145 Oberhausen
Tel.: 0208 695-7411
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 15 Personen
Termin: individuell vereinbar
Kosten: auf Anfrage
Dauer: 8 x 60 Minuten
Aktive Teilnahme erwünscht