

Nordic Walking

Hintergrund und Zielsetzung

Nordic Walking – das ist doch Spazierengehen mit Stöcken? Von wegen! Nordic Walking ist eine Sportart, die zwischen 80 und 90 Prozent der Muskulatur mobilisiert. Damit ist es effektiver als normales Joggen. Darüber hinaus ist Nordic Walking gelenkschonend, leicht zu erlernen und relativ preiswert. Man kann nahezu überall und zu jeder Jahreszeit einfach damit loslegen. Seinen Ursprung hat Nordic Walking in Finnland, wo es schon seit 1940 als Sommertraining für Langläufer im Einsatz und noch immer sehr beliebt ist.

In unserer Maßnahme erlernen Mitarbeitende zunächst den korrekten Bewegungsablauf. Darüber hinaus gibt unser qualifiziertes Fachpersonal Tipps zur passenden Trainingsausrüstung. Danach geht es mit verschiedenen Übungen in die praktische Umsetzung.

Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten und wird direkt bei Ihnen vor Ort durchgeführt. Jede:r Teilnehmende benötigt ein Paar Nordic Walking-Stöcke.

Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- Einführung in die Grundlagen des Nordic Walkings
- Bewegungsanalyse
- Ausrüstungsempfehlungen und -anpassung
- Erlernen der Nordic-Walking-Technik
- Durchführung des Lauf-ABCs
- Förderung der Körperwahrnehmung und Koordination