

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Nordic Walking - Kurs

**Ziel des Kurses ist das Erlernen einer individuellen optimalen Nordic Walking Technik.**

### Inhalte

Im Kurs erlernen die TeilnehmerInnen die optimale Nordic Walking Technik.

Weitere Inhalte sind Kräftigungsübungen sowie Stretchingübungen mit den Nordic Walking Stöcken.

Ebenfalls ist das Nordic Running als alternative Trainingsform ein Inhaltspunkt dieses Kurses.

### Angebot

Gruppenangebot/ Kurs  
min. 8 Teilnehmer  
max. 15 Teilnehmer

### Dozent

Holger Ameling  
Sportwissenschaftler M.A., Pädagoge M.A. ,  
Sporttherapeut, Triathlon-B-Trainer, Rückenschullehrer  
(KDDR), Qi Gong Kursleiter, Nordic Walking Trainer

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 30km

### Organisation

Dauer: 6 x 90 Minuten

- wird vom Dozenten gestellt: Nordic Walking Stöcke

