



Bewegung als Kraftquelle

Zielgruppe

Alle, die Ausdauertraining als Bestandteil in ihrem Leben integrieren oder zur Gewichtsreduzierung einsetzen wollen und immer schon wissen wollten wie!

Inhalte

Bewegung hält gesund! Das ist nicht nur eine leere Phrase, sondern das stimmt tatsächlich! Sportarten wie Nordic Walking, Laufen, Wandern, Schwimmen und Radfahren kräftigen die Muskulatur und stärken das Herz-Kreislaufsystem. In einem trainierten Körper fühlt man sich nicht nur besser und jünger, sondern man ist dazu auch noch um vieles leistungsfähiger. Das Leben macht ganz einfach mehr Spaß!

Über richtiges Herz-Kreislauftraining wird sehr viel geschrieben, was nicht immer den wirklichen Gegebenheiten entspricht. Wir wollen in diesen zwei Tagen den Fokus auf die tatsächlichen Zusammenhänge und Abläufe im Körper richten und darauf, was Training bewirkt und wie es richtig geplant und durchgeführt wird. In der Praxis und auch in der Theorie werden die Bausteine für ein gesundes, schlankes und stressabsorbierendes Ausdauertraining vorgestellt und erarbeitet.

Methode

- Nordic Walking,
- Wandern,
- Laufen,
- Motivationstechniken,
- Vorträge,
- Workshop

Maximale TN - Anzahl: 12 Personen

Termin: nach Vereinbarung

Veranstaltungsort: nach Vereinbarung

Trainer

MMag. Werner Unterweger

Dauer: 2 Tage

Ihre Investition: auf Anfrage

Anmerkungen: Bitte bringen Sie Bekleidung mit, die einen Aufenthalt bei jedem Wetter im Freien möglich macht (gutes Schuhwerk, regenfeste Jacke und Hose, Sportgewand, Lauf- oder Nordic – Walking – Schuhe).