StockWerk Nordic Walking - Ludmila Scheffczyk bietet Nordic Walking in Kassel und Umgebung

Informationen zu Gruppentraining mit maximal 5 Teilnehmern, Enzeltraining, Zweier - Gruppe Nordic Walking in Kassel und Umgebung auf www.stockwerk-nordicwalking.de

Bewegung und sportliche Betätigung, die einen wichtigen Ausgleich zum Alltag darstellt, können grundsätzlich ein guter Weg sein, Stress abzubauen, die eigene Leistungsfähigkeit auf geistiger und körperlicher Ebene zu steigern und ein aktives und gesundes Leben zu führen. Dabei ist allerdings Voraussetzung, dass eine sinnvolle Leistungssteigerung, angepasst an die persönliche Leistungsfähigkeit umgesetzt wird und gute Möglichkeiten dazu bietet das Gruppentraining mit maximal 5 Teilnehmern im Bereich Nordic Walking in Kassel und Umgebung des Unternehmens StockWerk Nordic Walking - Ludmila Scheffczyk unter www.stockwerk-nordicwalking.de.

Im Rahmen des Gruppentrainings mit maximal 5 Teilnehmern wird ebenso der Leistungsfähigkeit des einzelnen Teilnehmers Beachtung geschenkt, wie auch dem Gesundheitszustand und den persönlichen Vorlieben, wodurch ein sicheres Training und eine individuelle Leistungssteigerung zu gewährleisten ist. Durch Einsatz einer sinnvollen Technik unter professioneller Anleitung und der Vermittlung des richtigen Einsatzes von High-Tech Stöcken, bietet Nordic-Walking ein zusätzliches Training der Muskulatur des Oberkörpers und führt zu einem effektiven und eleganten Laufstil, der sich natürlich auch positiv auf die Kondition der Teilnehmer auswirkt.

Da das Training grundsätzlich in der freien Natur stattfindet, bietet sich den Teilnehmenden die Möglichkeit, dem Alltag für einige Zeit zu entfliehen, wichtigen Sauerstoff zu tanken und den Stoffwechsel und die Fettverbrennung effektiv anzukurbeln, während das Sonnenlicht die Haut mit wertvollem Vitamin D versorgt und die Seele neue Kraft aus der Natur schöpfen kann. Das Training bietet jedoch nicht nur Fitness, Leistungssteigerung oder auch Fettabbau, sondern vor allem auch die Möglichkeit, eine optimistische Lebenseinstellung zu erlangen und vor allem auch zu erhalten.

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
pressestelle@intrag.de

Firmenkontakt

StockWerk Nordic Walking - Ludmila Scheffczyk

Frau Ludmila Scheffczyk
Finkenweg 3
34317 Habichtswald

stockwerk-nordicwalking.de
info@stockwerk-nordicwalking.de

STOCKWERK | NordicWalking |

Es spielt keine Rolle, ob die Sonne scheint oder ob es regnet oder schneit. Nordic Walken kann man immer und zu jeder Zeit. Egal, ob morgens früh, in den Mittagsstunden oder am späten Abend. Das Einzige, das man beachten sollte, sich entsprechend anzuziehen, damit man Nordic Walking auch genießen kann.

Man kann beim Sport eine Menge falsch machen. Deshalb ist eine professionelle Anleitung wichtig!
Mit der Zertifizierung der Nordic Walking Übungsleiter wird sicher gestellt, dass Gesundheitswirkung, Sicherheit und Effizienz des Nordic Walking optimal gelehrt werden.