



WALKING BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN

Dieses Angebot eignet sich insbesondere für Einsteigende, die gerne mit dem Ausdauersport beginnen möchten.

Besonders eignet sich dieser Kurs Bewegungsminuten in dem für Sie optimalen Bereich zu sammeln. Mit Herzfrequenzmessern ausgestattet begleitet Sie der Walking Trainer in die verschiedenen Belastungsstufen.

Gerade um seinen inneren Schweinehund zu überwinden, ist dieser feste Termin ideal geeignet in der Gruppe eine regelmäßige Sporteinheit in der Woche zu beginnen.



Zielgruppe: Ausdauer
Einsteigende

Teilnehmerzahl: 4-18

Dauer: 90 Min.

Preis: siehe Buchungstool

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie angepasste Sportbekleidung, Outdoor Sportschuhe und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand, eine Körperstatusanalyse, eine Körperzielplanung und den Walking Einführungskurs.