




-  Wissensvermittlung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz, Digital




## VORTRAG NORDIC WALKING

*Eine effektive und gelenkschonende Sportart*



Erfahren Sie in unserem Nordic Walking Vortrag alles Wissenswerte über diese effektive und gelenkschonende Sportart. Von den grundlegenden Techniken bis zu den gesundheitlichen Benefits: Dieser Vortrag bietet eine umfassende Einführung, motiviert zu aktiver Bewegung und zeigt, wie Nordic Walking zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden beiträgt. Tauchen Sie ein in die Welt dieser Sportart und lassen Sie sich von Expertenwissen und praxisnahen Tipps inspirieren. Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitern eine informative Session, die nicht nur das Verständnis für Nordic Walking vertieft, sondern auch zur Integration dieser gesunden Aktivität in den Alltag ermutigt. Holen Sie sich die nötige Motivation und das Fachwissen, um Nordic Walking als Teil Ihres gesunden Lebensstils zu erleben.

### KEY-FACTS

-  30-45 Minuten Vortrag
-  Präsenz / digital
-  Bis zu 7 Vorträge pro Tag buchbar

---

### VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit ausreichend Platz für Teilnehmer

### DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

### NOTIZEN

---

---

---

---

### KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de