

Nordic Walking

- ↳ ***Effizientes Ganzkörpertraining***
- ↳ ***Training der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination***
- ↳ ***Bewegung in der Natur***
- ↳ ***Innere Balance und Wohlbefinden***
- ↳ ***Entspannung***



Es geht los...

- ↳ ***Sind Sie bereit?***
- ↳ ***Sind Sie motiviert und haben Sie Lust sich mehr zu bewegen?***

www.bewegungsdrang.ch

Nordic Walking Angebote

Einführungskurse

- Im Einführungskurs erlernen Sie die Nordic Walking Technik schrittweise und fundiert, damit Sie diese anschliessend bewusst und effizient anwenden können
- Kurs in Gruppen von 5 bis 12 Personen über 8 Lektionen (75 Minuten)
- Ort und Zeit der Kurse auf Anfrage

Privatunterricht (Anfänger & Fortgeschrittene)

- Im Privatunterricht (90 Minuten) wird der Kursinhalt auf Ihre Bedürfnisse angepasst
- Intensive Erarbeitung der korrekten Nordic Walking Technik
- Die Anzahl der Lektionen bestimmen Sie
- Sie wählen Zeit und Ort

Angebot für Firmen und Kleingruppen

- Das Programm wird individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet
- Nordic Walking Touren
- Referate über Bewegung und Gesundheit
- Individuelle Kurslektionen

Kursinhalte

- Einführung in die korrekte Technik des Nordic Walking
- Effizientes Ganzkörpertraining durch Training der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Tipps zur richtigen Ausrüstung
- Einführung in Trainingslehre, Fettstoffwechsel- und Gesundheitstraining

Bei allen Angeboten werden Kursunterlagen abgegeben und Nordic Walking Stöcke zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos und Preise unter www.bewegungsdrang.ch



Ihr Coach

Christian Mignot
Eidg. Dipl. Sportlehrer, Lic. Sportwissenschaftler
Nordic Walking Leiter qualität anerkannt

Telefon: +41 78 741 71 86,
bewegungsdrang@bluemail.ch



schlier | hall

Ausgerüstet durch:

