

Bewege dich gesund

April und/oder Mai und/oder Juni

Du hast Freude an Bewegung? Du kannst dich schwer aufraffen? Aber willst deinen inneren Schweinehund besiegen? Magst motiviert werden in einer Gruppe? Möchtest regelmäßig was tun für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden? Miteinander fällt es leichter, du lernst neue Übungen, die du in den Alltag einbauen kannst. Du fühlst dich besser, motivierter, beweglicher, bist fitter und frischer - Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet.

Was machen wir?

- Ausdauertraining (Nordic Walking, schnelles Gehen)
- Körperübungen für Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung
- Regelmäßige Bewegung draußen in der Natur (tw. auf Matten)
- Sequenzen für Geist und Seele

Also ein variantenreiches Programm von Bewegung, Ausdauer, Kräftigung, mit magischen und entspannenden Sequenzen, abgestimmt je nach Wetter.

*Bewegung in der frischen Luft füllt dich mit
Sauerstoff und neuer Energie!*

Beginn: 04.04.2018

April und Juni immer Mittwochs um 17:00 Uhr

Mai immer Dienstags um 13:30 Uhr

Dauer: ca. 1 h 15 min

Immer 4 x pro Monat (siehe Termine)

Monatsbeitrag: € 48,00

Ermäßigter Beitrag für 2 Monate € 90,00 /
für 3 Monate € 129,00

Treffpunkt: Parkplatz Aqua Salza (Golling) -
bei jeder Witterung

Walkingstöcke (wenn vorhanden)
mitbringen.

Kleingruppe ab 7 Personen!

...durchgeführt und angeleitet von einer diplomierten
Gesundheitstrainerin, Fitlehrwartin und Nordic Walking
Instruktorin.

Ich freu mich auf euch!

Irmgard Schweitzer

Infos und Anmeldung unter: **+43 (0)664 8474157**
kontakt@irmgardmassage.at | www.irmgardmassage.at

