

Gemeinsames Nordic Walking



- Dauer 1 Stunde
- Treffpunkt: Aqua Salza / Parkplatz Egsee

Was wir machen:

In einer Gruppe mit fixen Terminen steigt die Motivation, sich gemeinsam in der Natur gesund zu bewegen. Ich begleite das Training mit professionellem Aufwärmen bzw. Abschluss-dehnen, sowie Tipps zur Verbesserung der Technik.

Anmeldung auch kurzfristig möglich.

Voraussetzung: Technik muss beherrscht werden. Zum Beispiel durch Besuch meines Nordic Walking Kurses (Dauer 2 x 1 Stunde).

Nordic Walking ist:

- Gelenksschonende Fitnessportart
- Ganzkörpertraining für Ausdauer, zum Kräftigen und für Koordination
- Geeignet für alle Generationen (ev. ärztliche Abklärung)

...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