



Nordic Walking



WANN

Jeden Montag um 14:00 Uhr

WO

Treffpunkt im FGZ (Gigerstrasse 2a, Reinach)

WER

Alle, die ein gesundes Körpergefühl, eine gute Haltung und mehr Energie haben möchten, sind herzlich willkommen.

PROGRAMM

Aufwärmen: 5-10 Min.,
Je nach Kondition der Teilnehmer 20 bis 60 Minuten, inkl. Pausen
Zum Abschluss 5 Minuten lockeres Gehen & Dehnen.
Gemeinsam Zeit in der Natur verbringen und dabei sinnvolle Themen diskutieren.

HINWEIS

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

ANMELDUNG UND INFO

Marina Olivera
044 578 50 29