

Machen Sie das Beste für sich aus dem Winter und zeigen Sie ihm die kalte Schulter!



Keine Lust die kalten Wintertage in der warmen Stube zu verbringen? Dann ist **Nordic Walking nach Alfa Technik und 7 Steps** Ihre Lösung.

Ein Outdoor-Ganzkörpertraining, das es in sich hat: es kräftigt die Muskulatur sowie das Herzkreislauf-System, erhöht die Beweglichkeit, verbessert die Balance, aktiviert das Lymph- und damit auch das Immunsystem. Und nicht zuletzt wirkt es sich positiv aufs Gemüt und auf Stressgeplagte aus.

Winterkurs – Start am 11. Februar 2017

Gruppenkurs

Samstag, 09.00 Uhr

min. 4 bis max. 10 Personen
Schützenhaus Hombrechtikon

6 Lektionen à ca. 90min, CHF 180

Stockmiete

im Preis inbegriffen

Versicherung

Sache der Teilnehmenden

Kursleiterin

Monika Zwicky, Instruktoren SNO & esa
EMfit / Helsana anerkannt

Infos & Anmelden

Lust mitzumachen?
Dann gleich anrufen unter
079 631 40 09 oder Mail an:
nordic-walking@lemon-tree.ch

www.lemon-tree.ch

