

Nordic Walking & bewusstes Atem

Im Waldgebiet Oftringen

Jeweils am **Dienstag um 19.00 – 20.30 Uhr**



Nordic-Walken im Gruppenkurs 2020

Lisbeth Bloch begleitet Sie gerne als Nordic Instructorin NWO und als Atempädagogin. (max. 10 Personen)

(10 Lektionen) April bis Juni 2020

21. / 28. April + 05. / 12. / 19. / 26. Mai + 02. / 09. / 23. / 30. Juni 2020

Kosten Lektion à je 90 Minuten

1 Lektion für CHF 20.-
10 Lektionen für CHF 200.-

Stöcke

Stockverleih nach Absprache

Anmeldung & Auskunft

unter Telefon 062 751 07 45

Nordic Walking & bewusstes Atem

Für mehr Lebensqualität, bessere Körperhaltung und ausgeglichenen Atemrhythmus

Die bewusste Ganzkörperbewegung fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und verbessert die Körperhaltung. Bewusstes Ein- und Ausatmen sorgt für einen ausgeglichenen Atemrhythmus, Herz- und Lungenkreislauf.

- Treff** Alte Bühnenbergstrasse, (P) oberster Waldeingang, Oftringen.
- Tenue** Angepasste Sportbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche, kleiner Rucksack.
- Absenzen** Absenzen, welche zu Beginn des jeweiligen Kurses bekannt sind, werden nicht verrechnet.



Lisbeth Bloch-Binz

Dipl. Atemtherapeutin /
Pädagogin nach
I. Middendorf

Oeltrottenstrasse 41

4812 Mühlethal

Telefon: +41 62 751 07 45

Mobile: +41 79 481 44 51

E-Mail: lisbeth.bloch@bluewin.ch

www.atem-bewegt.ch