

Nordic Walking & bewusstes Atmen

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 werden aktiviert und frische Waldluft ist garantiert.

Treff	Alte Bühnenbergstrasse, (P) oberster Waldeingang, 4665 Oftringen
Tenue	Angepasste Sportbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche, Rucksäckli und Nordic-Walking-Stöcke
Stöcke	Verleih nicht möglich



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

Nordic Walking & bewusstes Atmen

Im Waldgebiet Oftringen

Jeweils am Dienstag von 19.00 bis 20.30 Uhr



Nordic Walking im Gruppenkurs 2026

Lisbeth Bloch begleitet Sie gerne als Nordic-Walking-Instructorin und als Atempädagogin.

(max. 10 Personen).

14. April bis 30. Juni 2026 (9 Lektionen)

14. / 21. / 28. April, 05. / 12. / 26. Mai,
02. / 23. und 30. Juni 2026

Absenzen: Absenzen, welche zu Beginn des jeweiligen Kurses bekannt sind, werden nicht verrechnet.

Kosten Lektion à je 90 Minuten

1 Lektion für CHF 22.-

9 Lektionen für CHF 176.-

Auskunft und Anmeldung

unter Telefon 062 751 07 45 oder 079 481 44 51

E-Mail: lisbeth.bloch@bluewin.ch oder

www.atem-bewegt.ch