

# 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.

- Treff** Alte Bühnenbergstrasse, oberster Waldeingang (P), 4665 Oftringen
- Tenue** Angepasste Sportbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche, Rucksäckli.
- 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](mailto:lisbeth.bloch@bluewin.ch)  
[www.atem-bewegt.ch](http://www.atem-bewegt.ch)

# Nordic Walking & bewusstes Atmen

Im Waldgebiet Oftringen

Jeweils am Dienstag um 19.00 – 20.30 Uhr



## Nordic-Walking im Gruppenkurs 2023

Lisbeth Bloch begleitet Sie gerne als Nordic Instructorin NWO und als Atempädagogin.  
(max. 11 Personen)

**18. April bis 04. Juli 2023** (10 Lektionen)

18. / 25. April, 02. / 09. / 16. / 23. Mai,  
06. / 20. / 27. Juni, 04. Juli 2023

**Kosten** Lektion à je 90 Minuten

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

**Stöcke:** Stockverleih nach Absprache.

### Auskunft und Anmeldung

unter Telefon 062 751 07 45 oder 079 481 44 51

E-Mail: [lisbeth.bloch@bluewin.ch](mailto:lisbeth.bloch@bluewin.ch) oder

[www.atem-bewegt.ch](http://www.atem-bewegt.ch)