

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	Parkplatz Restaurant Linde, 4812 Mühlethal
Tenue	Angepasste Sportbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche, Rucksäckli und Nordic-Walking-Stöcke



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

Auf dem Atem-Weg im Waldgebiet Mühlethal - Uerkheim – Safenwil.

Jeweils am Dienstag um 19.00 bis 20.30 Uhr



Nordic-Walking im Gruppenkurs 2025

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

(max. 10 Personen).

08.Juli bis 16.September 2025 (10 Lektionen)

08. / 15. / 22. / 29. Juli, 05. / 19. / 26. August,
02. / 09. und 16. September 2025

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

Kosten Lektion à je 90 Minuten

1 Lektion	für CHF	22.-
10 Lektionen	für CHF	200.-

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