

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, (P) oberster Waldeingang, 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

www.atem-bewegt.ch

Nordic Walking & bewusstes Atmen

Im Waldgebiet Oftringen

Jeweils am Dienstag um 19.00 – 20.30 Uhr



Nordic-Walking im Gruppenkurs 2024

Lisbeth Bloch begleitet Sie gerne als Nordic Instructorin NWO und als Atempädagogin.

(max. 11 Personen)

16. April bis 02. Juli 2024 (10 Lektionen)

16. / 23. April, 07. / 14. / 21. Mai,

04. / 11. / 18. / 25. Juni, 02. Juli 2024

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 oder

www.atem-bewegt.ch