

Nordic Walking Kurse



- Termine nach Absprache
- Ab 5 Personen
- Dauer 2 mal je 1 Stunde
- Beitrag pro Teilnehmer: auf Anfrage
- Kursinhalt: Erlernen der **richtigen Technik** (Muskeln werden richtig eingesetzt, Gelenke entlastet). Aufbauendes schonendes Training, mit Aufwärmen, Mobilisieren und Dehnen.
- Kursziel: die Technik richtig anwenden zu können, um regelmäßig Walken zu gehen.

Nordic Walking ist:

- Gelenksschonende Fitness-Sportart
- Ganzkörpertraining für Ausdauer, zum Kräftigen und für Koordination
- Geeignet für alle Generationen (ev. ärztliche Abklärung)

**...durchgeführt und angeleitet von einer diplomierten
Gesundheitstrainerin, Fitlehrwartin und Nordic Walking Instruktorin.
Ich freu mich auf euch!**

Irmgard Schweitzer

Infos und Anmeldung unter: +43 (0)664 8474157

kontakt@irmgardmassage.at | www.irmgardmassage.at