



**THERAPIE-CENTER  
NEUBAD**

**NORDIC WALKING - BEWEGUNG, DIE GUT TUT.**

# **NORDIC WALKING**

**BEWEGEN SIE SICH AN DER FRISCHEN LUFT, STÄRKEN SIE IHREN KÖRPER  
GEZIELT UND VERBESSERN SIE SCHRITT FÜR SCHRITT IHR WOHLBEFINDEN -  
GANZ OHNE LEISTUNGSDRUCK.**

**SO LÄUFT DAS TRAINING AB:**

- GEFÜHRTE NORDIC-WALKING-RUNDE
- TECHNIK-TIPPS (STOCKEINSATZ, HALTUNG, SCHRITT)
- 15 MINUTEN EINFACHE KRÄFTIGUNGS- UND MOBILISATIONSÜBUNGEN (MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT)

**WICHTIGE VORAUSSETZUNG**

**SIE KÖNNEN 30 MINUTEN GEHEN (CA. 15 MIN. HIN / 15 MIN. ZURÜCK) & DAZW.  
15 MINUTEN LEICHE ÜBUNGEN MITMACHEN.**

**JETZT FÜR EIN UNVERBINDLICHES  
PROBETRAINING ANMELDEN!**

**SEMESTERKURS  
DONNERSTAGS 10:00  
AUSGENOMMEN  
SCHULFERIEN**

**ANGELEITET DURCH UNSERE PHYSIOTHERAPEUT:INNEN**



**📞 061 302 44 00 oder  
✉️ info@tcn-bs.ch**