



**THERAPIE-CENTER
NEUBAD**

NORDIC WALKING

NORDIC WALKING – BEWEGUNG, DIE GUT TUT.

**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 LEICHTE 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**