

Nordic Walking Kurse 2018



Aktivferien, Kurse, Treffs
www.toscatours.ch

Einblick Nordic Walking

1 Stunde zum Kennenlernen der Nordic Walking ALFA-Technik / CHF 30.00 inkl. Leihstöcke

Samstag	17. März	14:00 – 15:00	Reinach , Parkplatz Gartenbad
Samstag	24. März	14:00 – 15:00	Oberwil , Eisweiher (beim Brunnen)

Beim anschliessenden Besuch eines Gruppen-Basiskurses wird der Kurspreis von CHF 30.00 angerechnet (bei Privatlektion oder Kleingruppenkurs bei mind. zwei gebuchten Lektionen).

Basiskurs Nordic Walking

Erlernen der effektiven Nordic Walking ALFA-Technik
freie Gelenke, Kräftigung und aktive Fussarbeit
vitale Impulse für Körper und Geist

Basiskurs in Reinach

Dienstag	03. April	18:30 – 20:00
Dienstag	10. April	18:30 – 20:00
Dienstag	17. April	18:30 – 20:00
Dienstag	24. April	18:30 – 20:00

Treffpunkt: Parkplatz Gartenbad Reinach
Kurskosten: CHF 180.00 (inkl. Leihstöcke)

Basiskurs in Oberwil

Mittwoch	30. Mai	18:30 – 20:00
Mittwoch	06. Juni	18:30 – 20:00
Mittwoch	13. Juni	18:30 – 20:00
Mittwoch	20. Juni	18:30 – 20:00

Treffpunkt: Eisweiher Oberwil (beim Brunnen)
Kurskosten: CHF 180.00 (inkl. Leihstöcke)



Es kann auch jederzeit individuell ein Kurs besucht werden – als Privatlektion oder in Kleingruppen. Kontaktieren Sie mich für weitere Informationen.



Kursleitung:

Nadja Volken, Instruktoren SNO
Leiterin Erwachsenensport

Anmeldung / Informationen:

076 526 94 75
entspannt-bewegt@intergga.ch
www.entspannt-bewegt-oberwil.ch

