



BRING  
BEWEGUNG  
IN DEIN  
LEBEN

LERNE  
NORDIC WALKING  
ABER RICHTIG!



- Verbesserung von Koordination & Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems durch Bewegung an der frischen Luft
- Schonendes Ganzkörpertraining (bis zu 90 % Muskulatur)
- Gelenkschonend - ideal für jedes Alter
- Stressabbau & mentale Entspannung
- Effektive Fettverbrennung & Stoffwechsel anregung
- Gemeinsam mit anderen aktiv sein!

Neue Kurse verfügbar!  
Interesse? Dann melde Dich an!