

PHYSIOBOX



IN LAUFEN

ENTDECKE DIE NATUR
IN BEWEGUNG

NORDIC
WALKING

NORDIC WALKING

Möchtest du fit werden, deine Gesundheit verbessern und dabei die Schönheit der Natur geniessen?

Wähle zwischen unseren drei Nordic Walking Paketen:

Gruppenkurs

- Wöchentliches Nordic Walking Training
- Spezifisches Techniktraining
- Spass an Bewegung in Gruppen

Solo/Duo

In Solo- oder Duo-Unterricht ist es uns möglich gezielt auf deine Bedürfnisse einzugehen und das optimale Nordic Walking Training für dich zu finden:

- Individuell angepasste Technik-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen
- Jederzeit alleine oder zu zweit buchbar

Workshop

Nordic Walking Intensivkurs für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:

- Theorie- und Materialkunde
- Technikübungen und praktisches Nordic Walking Training
- Materialcheck powered by **SportShop Karrer**

Alle Kurse inklusive Nordic Walking Leihstöcke. Trainingszeiten und Ort sowie Workshop-Daten siehe Homepage.

ANMELDUNG



Via mail@physiobox.swiss oder
direkt per QR-Code

www.physiobox.swiss | 061 763 07 07

Partner

