

# Anmeldung

Melden Sie sich für eine persönliche Instruktion an.

Entweder für eine Einzelstunde und je nach Bedarf anschliessend weitere Stunden oder gleich zum 4er Block.

4er Block Nordic Walking:

1. Einführung: "Der richtige Schwung"
2. Weiterführung Beinarbeit und Einführung: "Der richtige Stockeinsatz"
3. Vertiefung und Koordination
4. "Muskelkraft verbrennt Pfunde", Repetitionen

Bringen Sie eine Bekannte/ einen Bekannten mit. Die zweite Person bezahlt nur die Hälfte.

## ANGEBOT

**4er Block Nordic Walking für eine Person EUR 80,00  
(EUR 120,00 für 2 Personen)**

Klicken Sie auf [Kontakt](#) und schreiben mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.