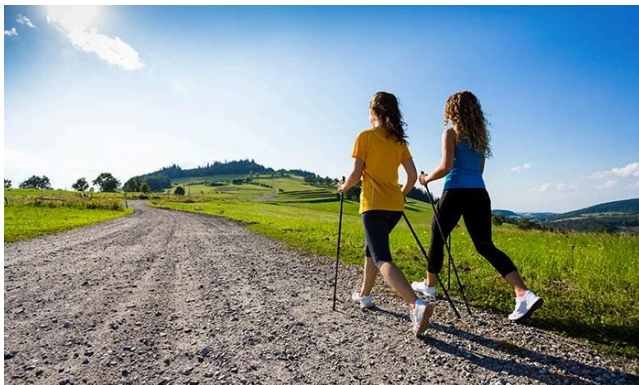


3047 im Frühling

Nordic Walking – im März

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining.

Treffpunkt:	Garderobe Sportplatz Bremgarten
Tag:	immer Donnerstag
Zeit:	09.00 bis 10.00 Uhr
Daten:	7. + 14. + 21. + 28. März 2024
Kursleiterin:	Susanne Bues, Nordic Walking Instruktoren und Physiotherapeutin



Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Jede Lektion enthält Gymnastik-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Wir werden uns zwischen Birchiwald und Aare bewegen.

Kurskosten:	Fr. 40.- für 4 Lektionen
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen:	Minimum 6 Personen, Maximum 12 Personen
Nordic Walking Stöcke:	Miete Fr. 20.- für den ganzen Monat

Anmeldung

bis spätestens am 17. Februar 2024

Auf der Website www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin