

(Nordic)-Walking / smovey-Walk



für Damen und Herren ab 60
in Wallisellen

Motto:	Gemeinsam beschwingt und mit Spass bewegt!
Zielsetzung:	Mit (Nordic)- Walking oder smovey-Walk auf spielerische Art & Weise fit bleiben oder fitter werden. Neue Kontakte knüpfen.
Zeit:	Mittwoch Vormittag 09:00h – 10:30h, wöchentlich Das Training findet bei jeder Witterung statt, ausgenommen während den Schulferien. Absagen bei gefährlicher Wetterlage möglich.
Treffpunkt:	Parkplatz beim Schützenhaus / Tambel in Wallisellen.
Ausrüstung:	Sport- od. Trekking-Schuhe, bequeme Sportkleidung, ev. eigene Stöcke oder nach Absprache mit der Leitung.
Kosten:	CHF 8.- pro Lektion (90 Minuten)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden.
1.Kontaktaufnahme Anmeldung:	Cornelia Attinger WhatsApp/Threema: +41 76 453 41 32 praxis@fair-balance.ch
Besonderes:	Wir bewegen uns abwechslungsreich mit oder ohne smoveys und werden je nach Witterung gemeinsam auch andere Übungen machen.

Neueinsteigende heissen wir herzlich willkommen!

**Schnupperlektionen, Einsteigerkurse und Technik-Refresher
für smovey-Walk organisieren wir bei Nachfrage.**

Leitung und Auskunft
Cornelia Attinger, 076 453 41 32
praxis@fair-balance.ch

