



Nordic Walking Refresher

Ist Deine Nordic Walking Technik noch aktuell? Allzu schnell schleichen sich im alltäglichen Training technische Fehler ein. Möchten Du Deine vor Jahren erlernte Technik wieder einmal auffrischen und so von einem optimaleren Bewegungsablauf profitieren? Dann bist Du in diesem Refresher genau richtig!

Auch zeige ich Dir wie Du Deinen Körper zusätzlich kräftigen kannst. Das alles mit viel Spass ☺

Datum: Sonntag 11. April 2021

Zeit: 10.00 bis 11.30

Preis: 45.00

Treffpunkt: Vita Parcours 9845 Jona ..bei jedem Wetter..smile...

Anmeldung: Ursi Grab ursi.grab@bluewin.ch 079 613 60 69
www.ursi-grab.ch