

Einstieg jeder-  
zeit möglich

# Nordic Walking in Möhlin



## **Sie möchten durch ein Gruppentraining wieder mehr Motivation und Regelmässigkeit in Ihr Training bringen? Lernen Sie uns bei einem kostenlosen Schnuppertermin kennen und profitieren Sie dabei von technischen und praktischen Tipps. Regelmässiges Nordic Walking bringt viele Vorteile mit sich:**

- Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems und des Blutdrucks
- Stressabbau und Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Stoffwechsels, Steigerung des Fettabbaus
- Lösen von Verspannungen durch bessere Durchblutung von Schultern, Nacken und Armen
- Vorbeugung gegen Osteoporose

Stöcke und wettergerechte Kleidung sind mitzubringen.  
Stöcke können auch für CHF 2.- pro Mal gemietet werden.

**Daten:** Dienstags 19.10 – 20.00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)

**Kosten:** 10er-Abo für CHF 200.- (Schnuppertermin gratis)

**Ihre Instruktorinnen:** Daniela Wydler, Corinne Ruffin

**Anmeldung/Infos:** T +41 61 851 40 48 oder [physio.moehlin@parkresort.ch](mailto:physio.moehlin@parkresort.ch)

