



PhysioreMove



Outdoorgruppe Move

(Gruppengrösse max. 8 Personen)

Ihr habt noch nichts darüber gehört?

wir gehen raus - in den Wald.! Bestandteil des Trainings sind kleine, ganzheitliche Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Armen, Beinen und Rumpf, sowie Herz – Kreislauftraining.

Beginn?	Nach Absprache mit Adrienne Schmidt
Wo?	Treffpunkt: PhysioreMove in Suhr
Dauer:	55 min
Kosten:	je nach Gruppengrösse
	2 Teilnehmende: CHF 350,- pro Person / 10 er Abo
	3 – 5 Teilnehmende: CHF 280,- pro Person / 10 er Abo
	5 – 8 Teilnehmende: CHF 250,- pro Person / 10 er Abo

Der Betrag ist zu Lektionsbeginn in bar oder per Einzahlungsschein innert 10 Tagen zu zahlen.

Kursvoraussetzung:

- Grundfitness im zügigen Gehen im Wald
- Sportliche, bequeme Bekleidung, wetterentsprechend!
- Bequeme Schuhe
- ggf. Nordic Walking Stöcke

Ansprechperson: Adrienne Schmidt

Anmeldung und Informationen persönlich oder unter Tel.: 062 843 01 42

Freundliche Grüsse
Adrienne Schmidt