

## Outdoorgruppe Move

(Gruppengrösse max. 6 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? ab 16.09.2021 um 08:15, **ab 21.10.21 um 08:45**  
Wo? Treffpunkt: PhysioreMove in Suhr  
Wann? donnerstags um 08:15  
Dauer: 55 min  
Kosten: je nach Gruppengrösse  
ab 2 Teilnehmende: CHF 450,- pro Person / 10 er Abo  
3 – 6 Teilnehmende: CHF 320,- pro Person / 10 er Abo

Der Betrag ist zu Lektionsbeginn in bar oder per Einzahlungsschein 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](#)

Ich freue mich auf Eure verbindliche Anmeldung bis spätestens Dienstag, den 14.09.2021.

Freundliche Grüsse  
Adrienne Schmidt