

Nordic Walking in Balance



Nordic Walking (NW) ist das sanfte Laufen bzw. sportliche Gehen geeignet für Power-Sportler aber auch Senioren. NW ist eine natürliche Bewegungsform und belastet die Gelenke weniger als Joggen. NW ist nicht nur körperliches Training, sondern auch Stabilisierung und Stärkung der eigenen Balance und Harmonie.

Bewegung im Freien ist eine gute Ergänzung zur gesunden Ernährung.

Frische Luft und Tageslicht fördern gute Laune, Stoffwechsel und die Vitamin-D Produktion.

Die Kombination aus Walking, Kräftigungsübungen und Stretching sorgt nicht nur für körperliches Wohlbefinden, sondern hält uns beweglich und fit.

Termine:

Power-Walking: mittwochs 9:30 Uhr bis ca. 10:45

Senioren Walking: dienstags 9:30 Uhr bis ca. 10:45

Weitere Termine und Personal Training auf Anfrage.

Treffpunkt: Haupteingang Nymphenburger Schloss

Teilnehmer: mindestens 5, maximal 12

Unkostenbeitrag pro Teilnahme und Teilnehmer: 8 Euro (> 3 Teilnahmen 5 Euro)

Sabine Schwickardy

zertifizierte Nordic Walking und Lauftrainerin (VDNOWAS),
zertifizierter EMB (Erährungs-, Mental- und Bewegungsberaterin),
krankenkassenzertifizierte, ganzheitliche Ernährungsberaterin
089/89 22 46 34 oder 0151/56 85 66 65 - e-mail : sabine@s-bewusst.de

