



Etwas für den Körper und die Seele tun...

NORDIC WALKING

Neu bietet unsere Praxis Nordic Walking-Lektionen an. Diese werden durch gut ausgebildete Physiotherapeuten instruiert und begleitet.

Individuell:

In 1-2 x 50 Minuten mit max. 2 Personen werden die Grundtechniken erklärt und auf individuelle Wünsche eingegangen.

In der Gruppe:

Wir bieten jeweils am Dienstagmorgen, von 8.15 bis 9.05 Uhr Haltestelle Margarethen (Bus Nr. 36) eine Lektion an. Dabei gehen wir in die Natur und die einzelnen Gruppenmitglieder werden begleitet und ge-coached. Auf Anfrage gibt es zusätzlich eine Lektion am Freitagabend.

Anmeldung:

Bei der individuellen Instruktion wird der Termin persönlich vereinbart. Bei der Gruppenstunde ist eine Anmeldung nicht notwendig.

Kosten:

Einzelperson: 120.-- pro Lektion

2 Personen : 65.-- pro Lektion (pro Person)

Gruppe: 15.-- pro Person

Ausrüstung: Gute Turn-/Joggingschuhe

Telefon: 061/271.37.37. // www.therapiezumhof.ch

Kursleitung: Frau Simone Gross