



NORDIC WALKING



- Kursinhalt** Erlernen der Nordic Walking Technik in einer Gruppe
- Ziel** Konditionssteigerung, Muskelkräftigung, Stressabbau, Fettverbrennung, Gelenkentlastung
- Zielgruppe** Menschen, die Freude an der Bewegung im Freien haben
- Voraussetzung** Gehen ohne Hilfsmittel, keine Herz-Lungenerkrankung, keine akuten Schmerzzustände
- Beginn** Jeweils mittwochs, 27. April – 25. Mai 2011 von 16.15 - 17.00 Uhr
- Ort** Umgebung der Klinik Hirslanden
- Leitung** Sabine Dörrschmidt, Nordic Walking Basic Instructor, Physiotherapeutin der Klinik Hirslanden
- Ort** Umgebung der Klinik Hirslanden
- Kosten** Fr. 150.- für 5 aufeinander folgende Lektionen
(Mitarbeitende Klinik Hirslanden: Fr. 125.00)
- Kleidung** Bequeme Outdoor-Kleidung, Sportschuhe
- Wichtig** Getränke im Trinkgurt / Rucksack bitte mitbringen
Bei Bedarf stehen Stöcke während der Kurszeit zur Verfügung
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Anmeldung** Klinik Hirslanden
Institut für Physiotherapie
Witellikerstrasse 40
CH-8032 Zürich
T 044 387 26 20, F 044 387 26 26
physiotherapie.hirslanden@hirslanden.ch

