

sportlich-schneller-dynamisch-trittsicher-fitter

Sportliches, dynamisches Gehen verhilft «Schritt für Schritt» zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Der Kreislauf wird in Schwung gebracht und die Körperhaltung verbessert. Für noch mehr Power sorgen die XCO Hanteln, die individuell eingesetzt werden können. Dieses Angebot wird bei jedem Wetter im Freien durchgeführt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1 15.9./22.9./29.9. und 6.10.2023 (4 Lektionen)

Treffpunkt Hardwald Parkplatz Klotenerstr. bei jedem Wetter
Zeit Freitag 08.30 - 09.30 Uhr

Leitung Elisabeth Leimbacher, Dipl. Walking Lehrerin
Ausrüstung Bequeme und der Witterung entsprechende Kleidung
Gutes Schuhwerk

Kosten Mitglieder Fr. 50.-
Nichtmitglieder Fr. 65.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung bis 6. September Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vaswiss-dietlikon.ch

⌘-----

Anmeldung: Walking Workshop 2023

Kurs 1 15. September bis 6. Oktober 2023

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: