

# VdNoWaS-Herbst-Angebot in der Schweiz

**An 2 Tagen bieten wir Ihnen 4 interessante Workshops.**  
(dient zur Lizenzverlängerung)

Veranstaltungsort: 8142 Uitikon-Waldegg/Zürich, Gasthof Leuen

**Termin: Samstag, 29. Oktober 2011**

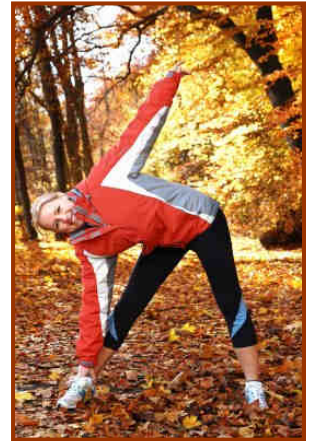
**Uhrzeit: 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

**Thema 1: Lauftraining (natürliches Laufen für jedermann/frau)**

**Uhrzeit: 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Thema 2: Walk in Balance (bringt Körper und Geist in Einklang)**

**Kursgebühr: Sfr. 149.00**



Am Vormittag zeigen wir Ihnen, wie Sie zu Ihrer individuellen Lauftechnik kommen. Mit der richtigen Lauf-Technik und den richtigen Übungen werden Sie schneller, leichter und schmerzfrei laufen.

Am Nachmittag werden beim Walk in Balance - Entspannungsübungen, bewusstes Atemtraining, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Stretching und eine Stockmassage eingebaut. Sie bekommen das ultimative Entspannungstraining in der freien Natur und lernen mit "Walk in Balance" das bewusste und entspannte Gehen.

**Termin: Sonntag, 30. Oktober 2011**

**Uhrzeit: 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

**Thema 1: Nordic Walking Technik  
(natürliche**

**Bewegungsabläufe lernen)**

**Uhrzeit: 13:30 Uhr bis 16:00 Uhr**

**Thema 2: Nordic Zirkel Training (Übungen  
für Kraft, Gleichgewicht und  
Koordination)**

**Kursgebühr: Sfr. 149.00**



Nordic Walking Technik

Viele Mio. Männer und Frauen sind im Gelände laufend unterwegs. Laufen macht Spaß, fördert die Kondition und hilft von Stress und Hektik abzuschalten. Doch nicht alle laufen richtig. Folge - Viele leiden unter Schmerzen. Richtige Lauftechnik, Arm- und Beinarbeit sowie Rumpfstärkung können hier schnell für Abhilfe sorgen. Mit der richtigen Nordic Walking Technik erleben Sie Ihr optimales Laufgefühl.

Nordic Zirkel

Zirkeltraining bringt Abwechslung und Spaß. Die Übungen sind geeignet die Lauftechnik zu verbessern und den Körper in die Balance zu bringen. Die erlernten Übungen können Sie zu Hause, in der Sporthalle oder im freien Gelände durchführen. Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie schnell Fortschritte bei Ihrer Fitness feststellen.

**Sparen Sie Sfr. 50.00!**

**Für die Buchung von beiden Kursen berechnen wir Ihnen nur Sfr. 248.00, Sie sparen also Sfr. 50.00!**

**Referenten: Harald Fichtner und Erwin Koch**

**Anmeldung bei: VdNoWaS Nordicschool**

**Erwin Koch | Hofstetterweidweg 10 | CH-8143 Stallikon**

**Telefon (01) 7012880 | E-Mail: info@nordicwalkingschule.ch**