

Bis angers – bis DU!



Frühling 2019

Nordic Walking

Dusse mit Stöck ga laufe...

Dusse mit Zusatzgrät no chli
meh u angeri Muskle
trainiere...

Dusse mit Angerne äs cools
Training erläbe...

Barfuss Walking

Dusse a der früsche Luft
öppis angers entdecke...

Dusse a der früsche Luft
über Stock u Stei mit Barfuss
Gfühl ga loufe...

Leguano Barfuss Schuh
macht es möglich...



DK-Wellness GmbH

Nordic Walking Barfuss Walking

Nordic Walking Training

Wir bringen Abwechslung ins Nordic Walking. In jeder Trainingseinheit gibt es einen Schwerpunkt.

- So wird zum Beispiel an der Technik gefeilt...
- Oder wir schauen wie wir unseren Puls in die Höhe und wieder runter kriegen...
- Oder wie wir mit X.Co und Gymstick noch mehr unterschiedliche Muskeln ansteuern können...
- Oder wir gehen im Bach kneipen...
- Oder wir machen bestimmte Regenerationsübungen...

Natürlich können auch spontane Entscheide das Training ergänzen.

NW19S01

Mittwochs vom 24. April bis 12. Juni 2019

Zeit

19.20 bis 20.45 Uhr

Kosten

Fr. 200.00 (8 Termine)

NW19S02

Donnerstags vom 25. April bis 13. Juni 2019

Zeit

14.00 bis 15.25 Uhr

Kosten

Fr. 175.00 (7 Termine)

Zielgruppe

Für alle Altersgruppen

Bedingung

Es sollte möglich sein 2 Stunden zu walken

Stöcke

Können bei mir gemietet werden, bitte Körpergrösse mitteilen

Kursort

Badiparkplatz Schüpfen

Anzahl

Mindestens 4

Anmeldung

Schriftlich mit Formular oder über www.dk-wellness.com

Das Ziel ist nicht Aring aber u Seckle sondern sech guet z'bewege u Ouge, Nase u Ohre offe zha für das mir jedes mau zfride u gsterckt hei gö...



DK-Wellness GmbH

Nordic Walking Barfuss Walking

Barfuss Walking

Mit Hilfe des Leguano Barfuss Schuhs walken wir in der Umgebung. Dabei erleben wir wie es ist mit den Fusssohlen unser Laufuntergrund zu spüren. Der Leguano Barfuss Schuh gibt uns dieses Gefühl zurück und bietet dabei den nötigen Schutz vor zum Beispiel scharfen Gegenständen, wie spitzen Steinen.

Im Kursgeld inbegriffen ist der Kauf eines Leguano Schuhs. Das Modell und die Farbe kann ausgewählt werden. Gerne kannst Du auch mit einem bereits gekauften Leguano Schuh am Kurs teilnehmen.

BW19M01

Dienstags vom 23. April bis 14. Mai 2019

Zeit

8.00 bis 9.00 Uhr

Kosten

Fr. 180.00 (3 Termine) / Nur Kurs Fr. 75.00

Treffpunkt

Parkplatz Moossee (wir laufen um den See)

BW19S01

Freitags vom 10. Mai bis 24. Mai 2019

Zeit

9.00 bis 10.00 Uhr

Kosten

Fr. 180.00 (3 Termine) / Nur Kurs Fr. 75.00

Treffpunkt

Badi Parkplatz Schüpfen

BW19C01

Montags vom 17. Juni bis 1. Juli 2019

Zeit

13.30 bis 14.30 Uhr

Kosten

Fr. 180.00 (3 Termine) / Nur Kurs 75.00

Treffpunkt

Saurehorn Parkplatz (wir laufen zum Chutzentrum)

Zielgruppe

Für alle Altersgruppen

Bedingung

Es sollte möglich sein 1 Stunde zu walken

Anzahl

Mindestens 4

Anmeldung

Schriftlich mit Formular oder über www.dk-wellness.com

Jg bi sicher das wird für Aui äs spezieus u erlänbnisriichs Training. Wär nid oder nümme gwöhnt isch mit „Bluttere“ umezloufe, ja für die Persone wird's ä useforderig. .



DK-Wellness GmbH

Leguano's Diverse Modelle & Farben

Für das Barfuss Walking empfehle ich den Leguano Aktiv oder Denim. Der Vorteil dieser Modelle ist, dass sie geschnürt werden kann. Natürlich können auch alle anderen Modelle benützt werden. Mehr Modelle und Infos könnt Ihr unter www.leguano-shop.ch einsehen. Die Schuhbestellung läuft dann über mich!

Hier die aktuellen Leguano Aktiv Modelle - Preis CHF 164.90

Sonnengelb



Ozeanblau



Polarweiss



Lavaschwarz



Magmaorange



Anthrazit/Grün



Anthrazit/Pink



Lavasschwarz



Hier die aktuellen Leguano Denim Modelle - Preis CHF 179.90

Denim sand



Denim graphit

