



DK-Wellness GmbH

Walking Training

Montag 19. April bis 7. Juni 2021 ☀️ 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Diana König ☀️ **Moosaffoltern** ☀️ 6 Lektionen ☀️ CHF 120.00

Am 10. Und 24. Mai kein Training

Treffpunkt ist der Wellness Oase, Rossstaubühne in Moosaffoltern

Dienstag 20. April bis 29. Juni 2021 ☀️ 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

Diana König ☀️ **Moosaffoltern** ☀️ 10 Lektionen ☀️ CHF 200.00

Am 11. Mai kein Training

Treffpunkt ist die Wellness Oase, Rossstaubühne in Moosaffoltern

Donnerstag 22. April bis 1. Juli 2021 ☀️ 13.15 Uhr – 14.15 Uhr

Diana König ☀️ **Moosaffoltern** ☀️ 10 Lektionen ☀️ CHF 200.00

Am 13. Mai kein Training

Treffpunkt ist die Wellness Oase, Rossstaubühne in Moosaffoltern

Diverse Stöcke sowie alle weiteren Trainingshilfsmittel stehen zur Verfügung.

Wir gehen Walken und machen dazu in jeder Lektion etwas anderes.

Wir Walken mit Hilfsmitteln, wie X.Co's, Stöcken, Tüchern, Stäben, Tubs und...

Wir Walken in verschiedenen Tempis und lassen uns von Musik begleiten...

Wir nehmen die Natur als Hindernissparcour und bauen gleich Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation, Flexibilität und Entspannung mit ein...

Und immer wieder können auch spontane Einfälle das Training ergänzen...

Wir gehen also nicht einfach Walken sondern erleben immer wieder etwas Neues.

Anmeldung über die Homepage www.dk-wellness.com