

Bewegung für Körper und Hirn

Sie möchte bis ins hohe Alter fit sein?

Sie möchten sich bewusst bewegen ohne Leistungsdruck?

Sie möchten Nordic-Walking einmal ausprobieren?

Sie möchten einen Ausgleich schaffen zu Job und Alltag?

Sie möchten Ihre geistige und mentale Fitness steigern?

Sie suchen den Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter?

Haben Sie mindestens einer dieser Fragen mit Ja beantwortet, dann sind sie hier genau richtig.

Auf was dürfen Sie sich freuen?

Wir kombinieren die vorteilhafte Ausdauersportart Nordic-Walking mit einem speziellen Bewegungskonzept. Dies trainiert gleichzeitig die körperliche und geistige Fitness. Kein Hochleistungssport, sondern bewusstes bewegen mit Spaß und viel Achtsamkeit für den Körper.

Ihr Vorteil:

Die Übungen sind mit wenig Aufwand, einfach, mit Spaß überall umsetzbar.

Jede Woche aufs Neue genießen Sie das Gemeinschaftserlebnis in der Natur, mit viel Sauerstoff und Lebensfreude.

Dieser Kurs umfasst 10 Treffen, denn Sie wollen ja wirklich etwas verändern für Körper und Hirn.

Unser Motto: „**Fit von Kopf bis Fuß mit Spaß und Bewegung**“

Wo : Kurpark Bad Abbach - Eingang Kurhaus UG

Wann : 27.04. - 27.07. 19:00 – 20.00 Uhr
(Pause: 29.06. + 06.07.)

Ihre Investition : 60 min 1x pro Woche 95,- Euro für 10 Treffen

>>> da ich mich so freue, dass endlich wieder face to face Veranstaltungen möglich sind, erhalten sie für diesem Preis jetzt sogar **11** Trainingseinheiten. (also **1 x geschenkt** 😊)

Sponsor : Sport 2000 Kelheim – Leih Nordic-Walking Stöcken und.... Überraschung

Weitere Info und Anmeldung !! 09405-957754 oder eigenart-elro@online.de

>> Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Nordic-Walking Stöcke ausleihen möchten.

Auf gemeinsame bewegte Stunden freut sich

Elisabeth Roggenstein



www.eigenart-elro.de