

Nordic Walking Treff



Qualität in der Gesundheitsförderung

Sinn und Zweck

Fit die Woche beginnen.

Wir treffen uns jeden Montagmorgen.

Gemeinsam erkunden wir die Horwer Halbinsel, den Bireggwald und auch die Pilatusseite wird ab und zu bewalkt. Bei jedem Wetter treffen wir uns um 8.30 Uhr beim Hofmattschulhaus, wärmen uns mit Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Schnellkraftübungen auf und starten unseren ca. 75-minütigen Walk. Anschliessend offeriere ich ein Getränk und wir stretchen unsere Muskeln.

Wir sind vereinsunabhängig und ohne Leistungsdruck. Sei es in der Gruppe der Geniesser oder bei den Sportlichen, du wirst dich wohlfühlen. Wir pflegen eine schöne Kameradschaft und freuen uns auf neue Mitwaker und Mitwakerinnen. Interessiert? Dann rufe mich unverbindlich an oder schreibe mir eine E-Mail.

Als zertifizierte Leiterin (esa und EMfit) biete ich auch Kurse und Privatlektionen an. Stete Weiterbildung und Rezertifizierung sind selbstverständlich. Zudem bin ich krankenkassenanerkant für Versicherte der Helsana mit Zusatzversicherung.



KONTAKT

Erika Welten
Technikumstrasse 14
6048 Horw
+41 76 392 38 63
www.ew-cosmetics.ch
erika.welten@gmx.ch