

Nordic-Walking

Zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur und zur Vorbeugung von Osteoporose

- schmiert die Gelenke, stärkt die Knochenstruktur und beugt Osteoporose vor
- steigert die Muskelkraft des ganzen Körpers und macht Bänder und Sehnen belastbarer
- stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur und beugt so Haltungsschäden vor
- trainiert die Problemmuskulatur (Nacken, Schulter, Rücken, Brust, Gesäss und Hüfte)
- schult und verbessert die Koordinationsfähigkeit von Bewegungsabläufen
- baut Stresshormone ab und verbessert das allgemeine Wohlbefinden
- erhöht die Fettverbrennung und den Kalorienverbrauch
- erhöht das gute HDL-Cholesterin und senkt das schlechte LDL-Cholesterin
- senkt Puls und Blutdruck und vergrössert die Belastungsreserven

Orte:	Hönggerberg, Waid, Grünwald, Zürich
Kleingruppen:	Maximal 4 Personen, 3 x 70 Minuten
Kurskosten:	Fr. 99.--- pro Person
Gruppen:	Maximal 12 Personen, 5 x 90 Minuten
Kurskosten:	Fr. 85.-- pro Person
Lauftreff:	Jeden Freitag, in der Waid von April bis Oktober
Kurskosten:	Fr. 105.-- im Abonnement = 3 Monate gültig

Es werden laufend Kurse durchgeführt. Rufen Sie mich an oder schauen Sie auf meiner Homepage nach den aktuellen Daten. www.vital-und-stark.ch