

Nordic Walking Schule Bonstetten

Walk in Balance Kurs



Kurs nach den Richtlinien des
Verbands der Nordic Walking Schulen
VDNOWAS.

Unter Walk in Balance kann man sich in etwa "meditatives Nordic Walking" vorstellen. Man geht nicht in der Gruppe, sondern die Teilnehmer gehen in einem gewissen Abstand hinter sich her. So kann man sich voll auf seinen Körper und seinen Geist konzentrieren. Zwischen dem Laufen werden verschiedene Übungen, wie die progressive Muskelrelaxation durchgeführt.

Ziel ist es, mit Walk in Balance aufzuzeigen, wie man seinen Körper wieder in Balance bringt. Dabei sind Erlebnisse wie wir sie beim Walk in Balance erleben, bedeutungsvolle Erfahrungen, die uns gesünder, kreativer, erfolgreicher und zufriedener werden lassen. Glücksgefühl stellt sich nur dann ein, wenn man ein Ziel vor Augen hat und dieses mit Leidenschaft verfolgt.

Nur wer Lust auf seinen Job hat, kann erfolgreich sein. Nur wer abschaltet und sich aktiv entspannt, kann hinterher wieder richtig Gas geben. Wir können unserem Leben jedoch keine neue Richtung geben, wenn wir uns immer nur in den alten, ausgetretenen Bahnen bewegen.

Leistungen:

3-Lektionen à 1 ½ Std. (Kursbeginn: gemäss Kursausschreibung)

Ort: Bonstetten

Lehrgangsziel:

Walk in Balance ist "meditatives Nordic Walking". Es werden dabei Entspannungs- und Atemübungen eingebaut.

Preis: 80.00 SFr. / Pers.

Voraussetzungen: Nordic Walking Einsteigerkurs

Ausrüstung:

Sportliche Bekleidung
Sportschuhe
wenn vorhanden Trinkgurt, Handschuhe

Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Kursmaterial

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmenden. Die Nordic Walking Schule lehnt jegliche Haftung ab.