

Nordic Walking



CILLI SEEGER

PHYSIOTHERAPIE | OSTEOPATHIE

Cyriakusstr.31 b/c, 41468 Neuss | T 02131 278077
info@physiotherapie-osteopathie-neuss.de

Vorteile durch Nordic Walking

- › **Gelenk schonendes Ganzkörpertraining**
- › **Herz-Kreislauf-Training**
- › **Ideales Training zur Fettverbrennung**
- › **Regulation von Blutzucker und Blutfetten**
- › **Regulation des Blutdrucks**
- › **Förderung der Beweglichkeit**

Im Einzel- und Kleingruppen Unterricht ist es uns möglich gezielt auf Ihre körperlichen Einschränkungen einzugehen und das optimale Nordic-Walking-Training für Sie zu finden.

Wählen Sie zwischen unseren drei Nordic Walking Paketen:

Solo

- › 3x 60 min
- › Technikübungen und Praxis
- › Leihstöcke
- › Trainingsort und Termine nach Absprache

65,-€ pro Stunde | 1 Teilnehmer

Duo

- › 3x 60 min
- › Technikübungen und Praxis
- › Leihstöcke
- › Gemeinsame Anmeldung und Durchführung des Kurses
- › Trainingsort und Termine nach Absprache

85,-€ pro Stunde | 2 Teilnehmer

Trio

- › 3x 60 min
- › Technikübungen und Praxis
- › Leihstöcke
- › Gemeinsame Anmeldung und Durchführung des Kurses
- › Trainingsort und Termine nach Absprache

105,-€ pro Stunde | 3 Teilnehmer

Terminwahrnehmung: Die von Ihnen gebuchten Termine werden ausschließlich für Sie reserviert. Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, stornieren Sie diesen bitte unbedingt 24 Stunden vorher. Bei nicht zeitgerechter Stornierung müssen wir Ihnen 50% der vereinbarten Kosten und bei Nichterscheinen den vollen Betrag der jeweiligen Einheit in Rechnung stellen.