

Walk & Talk

Begegnung durch Bewegung

Walk & Talk...

ist ein sanftes Fitnessprogramm in der freien Natur. Ob im Wald, in einem Stadtpark oder auf Spazierwegen; überall lässt sich Walk & Talk umsetzen. Walk & Talk beinhaltet Belastung des Herzkreislaufsystems, Mobilisation der Gelenke, Kräftigung aller Muskelgruppen, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Das Programm dauert zwischen 60-70 Minuten. Kurz gesagt: Walk & Talk ist für Körper, Geist und Seele.

Wer spricht Walk & Talk an?

Walk & Talk ist für jedes Alter und für all diejenigen, die zu wenig Bewegung im Alltag haben, sich viel in geschlossenen Räumen aufhalten und es einfach nicht schaffen regelmässige Bewegung in ihr Wochenprogramm zu integrieren. Das Fitnessniveau spielt absolut keine Rolle, da Walk & Talk die Bedürfnisse des Einzelnen berücksichtigt. Auch ist es ein Alternativangebot zum Training im Fitnesscenter. Walk & Talk arbeitet nur in Kleingruppen (max 4 Personen pro Gruppe) oder auch individuell ab dem Arbeitsort oder deinem zu Hause. Die Einheiten finden bei jedem Wetter statt!

Neugierig auf eine Schnupperlektion?

Dann melde dich an oder schenke jemanden eine Schnupperlektion.

Neue Kurse starten dann ab März in Düdingen. Für diese Kurse kann man sich bereits anmelden unter walktalkinfo@icloud.com

Kurstage: Di Morgen, Mi Morgen jeweils um 9h und Do Nachmittag 17h30h oder nach Anfrage. (Auch über den Mittag möglich. In 4er Gruppen kostet eine Einheit 30.-)

Myriam Knutti
Eidg. dipl Sportlehrerin
Fachfrau für Bewegung, Fitness und Athletik
079 517 13 04
walktalkinfo@icloud.com