



**V**IELFÄLTIG



**I**NDIVIDUELL



**P**RÄVENTIV

**Physiotherapie**



BEI UNS  
STEHEN **SIE** IM MITTELPUNKT



**Nordic Walking**

### **Nordic Walking**

Mit Nordic Walking werden Gesundheitsvorsorge, sportliche Leistung, Motivation und Spass harmonisch vereint. Es wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

#### **Ziele Nordic Walking**

Stärkung Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur; Stärkung Nacken- und Rückenmuskulatur; Fettstoffwechseleoptimierung; Stärkung Immunsystem; bietet gesundheitliche Vorteile, die eine sanfte Ausdauersportart mit sich bringt; kann in jedem Alter ausgeübt werden; ist einfach zu erlernen



**Informationen erhalten Sie bei:**

Physiotherapie Team Physio*Mobile*, Bernstrasse 65a, 3122 Kehrsatz

031 961 90 60

[www.teamphysiomobile.ch](http://www.teamphysiomobile.ch)