



# Nordic Walking mit Beatrice Küng

Sie wollen fitter werden oder suchen eine Ergänzung zu anderen Sportarten?

**Dann kann Nordic Walking genau das Richtige sein für Sie!**

## Nordic Walking-Grundkurse

1 Tag, 10:00 bis ca. 16:30 Uhr

Samstag, 20. März 2010 *oder*  
Samstag, 1. Mai 2010 *oder*  
Samstag, 19. Juni 2010 *oder*

Samstag, 21. August 2010 *oder*  
Samstag, 25. September 2010 *oder*  
Samstag, 30. Oktober 2010

Nordic Walking richtig lernen – Theorie und Praxis

Details siehe [www.BEEfit.ch](http://www.BEEfit.ch) oder rufen Sie mich an.

## Nordic Walking-Auffrischerkurs

1/2 Tag

Termine nach Vereinbarung

Feilen Sie an Ihrem Laufstil und lernen Sie neue Techniken kennen.  
Mit Videoanalyse.

Details siehe [www.BEEfit.ch](http://www.BEEfit.ch) oder rufen Sie mich an.

## Nordic Walking-Lauftreffs

für Nordic Walker mit Vorkenntnissen

3 – 4 mal jede Woche

Details siehe [www.BEEfit.ch](http://www.BEEfit.ch) oder rufen Sie mich an.

**Ausrüstung:** Schuhe mit flexibler Sohle (z.B. Joggingsschuhe).  
Sportbekleidung dem Wetter entsprechend.

**Stöcke:** Können im Kurs und bei Ihrem ersten Lauftreff  
bei mir ausgeliehen werden. Danach können diese  
auch bei mir gekauft werden.



**NEU!! Vibram Five Fingers  
ab sofort bei mir bestellen!**

Den Boden unter den Füßen spüren – Barfusslaufen  
ohne Verletzungsgefahr. Auch ideal für Wassersport.

\*\*andere Termine möglich – auf Anfrage\*\*

**Courses also available in english –  
just give me a call !!!**

Beatrice Küng  
Nordic Walking Trainerin  
VdNoWaS-zertifiziert

5604 Hendschiken  
Telefon 062 891 58 40  
Mobile 076 319 58 40



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

[info@BEEfit.ch](mailto:info@BEEfit.ch)