

## Bring Bewegung in Dein Leben...

Detailinformationen werden nach Anmeldung zugeschickt, Anmeldeschluss:

12.08.2019

Ich freue mich: Marie-Claude



### youmove, aktuelle Kursinformationen

Was: **Spass an der Bewegung**

Dauer: jeweils 6 Lektionen à 60 Minuten

Kosten: Nordic Walking: 120.--/Person

Kosten: NW Intensiv (Sa/So-vormittag jew. 2 Std)  
100.--/Person, Termine auf Anfrage

Neu: Sving Schnupperkurse auf Anfrage, 25.--/Std.

### Für Anfänger

Was: **Nordic Walking**

Wann: Start am Montag, 19. Aug. 2019, 19 Uhr

Wo: Parkplatz Schiessstand, Rüschlikon

Ausrüstung: Sportbekleidung (für draussen),  
Wasser, Nordic Walking Stöcke  
(selber mitbringen)

Anmeldung an: Marie-Claude, 079/277 36 35

### Für Fortgeschrittene

Was: **Nordic Walking**

Wann: Start am Montag, 30. Sept. 2019, 19 Uhr

Wo: Parkplatz Schiessstand, Rüschlikon

Ausrüstung: Sportbekleidung (für draussen),  
Wasser, Nordic Walking Stöcke  
(selber mitbringen)

Anmeldung an: Marie-Claude, 079/277 36 35

## Bring Bewegung in Dein Leben...

Detailinformationen werden nach Anmeldung zugeschickt, Anmeldeschluss:

12.08.19

Ich freue mich: Marie-Claude



### youmove, aktuelle Kursinformationen

Was: **Spass an der Bewegung**

Dauer: jeweils 6 Lektionen à 60 Minuten

Kosten: Nordic Walking: 120.--/Person

Kosten: NW Intensiv (Sa/So-vormittag jew. 2 Std)  
100.--/Person, Termine auf Anfrage

Neu: Sving Schnupperkurse auf Anfrage, 25.--/Std.

### Für Anfänger

Was: **Nordic Walking**

Wann: Start am Montag, 19. Aug. 2019, 19 Uhr

Wo: Parkplatz Schiessstand, Rüschlikon

Ausrüstung: Sportbekleidung (für draussen),  
Wasser, Nordic Walking Stöcke  
(selber mitbringen)

Anmeldung an: Marie-Claude, 079/277 36 35

### Für Fortgeschrittene

Was: **Nordic Walking**

Wann: Start am Montag, 30. Sept. 2019, 19 Uhr

Wo: Parkplatz Schiessstand, Rüschlikon

Ausrüstung: Sportbekleidung (für draussen),  
Wasser, Nordic Walking Stöcke  
(selber mitbringen)

Anmeldung an: Marie-Claude, 079/277 36 35