



## Nordic-Walking

### Gruppe für Anfänger und Fortgeschrittene

**Ziel der Gruppe** ist die Förderung der psychischen Stabilisierung welche wir durch Verbesserung des Körperbewusstseins, Kondition, Kraft und Beweglichkeit unterstützen wollen. Diese Gruppe bildet auch die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen.

**Leitung:** Andrea Lasen, dipl. Pflegefachfrau HF  
 Otto Wernli, dipl. Pflegefachmann HF HöFa 1

**Treffpunkt:** EPD Tagesklinik Aarau, Westallee 2

**Zeit:** Mittwoch, jeweils von 10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr

**Material:** die Stöcke werden durch die EPD- Tagesklinik zur Verfügung gestellt

**Bedingungen:** Regelmässige Teilnahme,

**Tenu:** lockere Kleidung und Turnschuhe anziehen

**Anmeldung erwünscht bei:**

**Andrea Lasen oder Otto Wernli** unter der Tel. Nr. : 062/ 834 34 00