



**LUX FIT**  
FIT IN JEDEM ALTER

# Specials und Ankündigungen

## **1. Einsteiger- und Aufbaukurs als Personal-Training**

Der Einsteigerkurs (3 Stunden) kann zurzeit auf Wunsch ohne Aufpreis als Personal-Training stattfinden! Nutze die Gelegenheit und melde dich an!

Nach diesem Kurs bist du fit, um in der Gruppe oder alleine loszuwalken.

**Wenn du noch nicht genug hast, melde dich für den Aufbaukurs an!**

## **2. Walken mit Freundinnen/Freunden und/oder Kolleginnen/Kollegen**

Suche dir deine Leute und melde dich an! Ab 5 Anmeldungen (je eine 10er-Karte) finden wir sicherlich einen Termin zum regelmäßigen Walken, der zu euch passt.

## **3. Betriebs-Walking**

Ich komme gerne zu euch in den Betrieb und wir starten von dort oder einem vereinbarten Treffpunkt Nordic-Walking-Runden! Melde dich für weitere Informationen!

## **4. Sich einfach an der frischen Luft bewegen – fit werden, fit bleiben**

Suche dir deine Leute und melde dich an, um einmalig oder regelmäßig einen Waldspaziergang + zu machen!

Ab 5 Anmeldungen (Einsteigerkurs oder 10er-Karte) finden wir auch hier sicherlich einen Termin, der zu euch passt.