



## ***ALFA Nordic Walking Kurs***

***Start: Donnerstag, 3.09. 2020***

***je 19.00 bis 20.30 Uhr***

in Leidenhausen



**Jetzt die  
letzten Plätze  
sichern!**

**Nordic Walking erlernen:** Mit Thai Chi mobilisieren

und mit Yoga-Elementen koordinieren

Kosten: 150 € (10 Termine—90 Minuten )

**Anka Helmholz, Yoga Vitalis Porz,**

**kontakt@yoga-vitalis.de    017697658184**