

beweg dich

bohny
bewegungs
konzept by
anke
faller



einzel coaching

Anke Faller bietet für die Ausdauersportarten Laufen & Ganzkörpertraining Nordic Walking einen **gezielten Bewegungsplan**.
Betreuung mit Herzfrequenzmesser von POLAR.

Terminmöglichkeiten: **Dienstag bis Samstag
individuelle Terminvereinbarung**

Kosten für eine Einheit (1,5 Stunden):
1 Person **79,- €**, 2 Personen **99,- €**

Anke Faller

Mastertrainerin
Nordic Walking seit 2001
Gesundheits- und
Ausdauersportexpertin



firmenfitness

Als Team Freude an der Bewegung finden!
Anke Faller **bewegt und motiviert Ihre Mitarbeiter** über vier Einheiten, um ihnen Spass am Ausdauersport zu vermitteln.

Ziel für angehende Läufer oder Nordicwalker ist es, über Theorie- und Praxiseinheiten Ihren Mitarbeitern eine **gute Basis für ihre Grundausdauer** zu schaffen.

Anke Faller erstellt Ihnen gern ein **Individuelles Kursprogramm** und betreut Ihre Mitarbeiter vor Ort.

Kosten: Gruppe ab 5 Personen bis maximal 10 Personen (4 Einheiten), pro Person **79,- €**

faller@bohny.de

bohny
bewegungs
konzept by
anke
faller