
20-221 Nordic Walking für Anfänger/-innen, Frühjahr 2021

Thema Fitness und Gesundheit

Kurzbeschrieb Wir treffen uns an drei Mittwochmorgen für ein erstes Kennenlernen der Nordic Walking-Technik.

Kursinhalte Wir lernen an der Aare die Nordic Walking-Technik anzuwenden.

**Vorgehen,
Methode,
Einbezug der
Teilnehmenden**

Zusatzinfo Nordic Walking-Stöcke können auf Wunsch ausgeliehen werden. Wanderstöcke eignen sich nicht! Bei "Huddelwetter" ist ein Verschiebungsdatum möglich.

Moderation

Co-Moderation

Vorname/Name Mieke Schwenk
Mail mieke.schwenk@bluewin.ch

Durchführung mit 4 bis 10 Personen

Wochentag: Mittwoch 09:30 -11:00 Uhr

Kursdaten: 14.04.21 21.04.21 28.04.21

Kursort: nach Absprache
