

20-222 Nordic Walking - Treff

Thema Fitness und Gesundheit

Kurzbeschrieb Dieser Treff ist für Personen, die die Nordic Walking-Technik kennen und zügig gehen können.

Kursinhalte Wir treffen uns ganzjährig zum Walken. Wir bestimmen gemeinsam die Strecke. Im Sommer bei grosser Hitze starten wir eine Stunde früher.

Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden Allen Teilnehmenden ist die N.W.-Technik bekannt.

Zusatzinfo Es können beliebig viele Personen teilnehmen. Einstieg jederzeit möglich. Es besteht die Möglichkeit, jeweils im Herbst und im Frühling den N.W. Kurs zu besuchen!

Moderation

Co-Moderation

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

Durchführung mit 4 bis 20 Personen

Wochentag: Donnerstag 9:00 - 10:30 Uhr

Kursdaten:

Kursort: nach Absprache