

21-140 Nordic Walking für Anfänger/innen, Herbst 21

Thema 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

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 von Marko Kantaneva anzuwenden.
Übrigens hilft diese Technik Langläufer/-innen, ihre Kondition über den Sommer zu retten, da die Bewegungsabläufe sehr ähnlich sind!!

**Vorgehen,
Methode,
Einbezug der
Teilnehmenden**

Zusatzinfo Nordic Walking-Stöcke können auf Wunsch ausgeliehen werden. Jeder andere Art von Stöcken eignen sich nicht!
Bei sehr garstigem Wetter ist der 10. November als Ersatzdatum vorgesehen

Moderation

Co-Moderation

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

Durchführung mit 3 bis 10 Personen

Wochentag: Mittwoch 09.30 - 10.30

Kursdaten: 20.10.21 27.10.21 03.11.21

Kursort: nach Absprache