

## 21-141 Nordic Walking für Anfänger /innen, Frühjahr 22

**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 anzuwenden.

### Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden

**Zusatzinfo** Nordic Walking-Stöcke können auf Wunsch ausgeliehen werden. Wanderstöcke eignen sich nicht! Bei "Huddelwetter" ist als Verschiebungsdatum der 20.04.22 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:** 30.03.22 06.04.22 13.04.22

**Kursort:** nach Absprache