

21-142 Nordic Walking - Treff

Thema 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

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

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

Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden Allen Teilnehmenden ist die N.W.-Technik bekannt. Falls nicht, sollten sie zuerst eine Nordic Walking Kurs für Anfänger/innen besuchen - jeweils im Herbst und im Frühling.

Zusatzinfo Es können beliebig viele Personen teilnehmen. Einstieg jederzeit möglich.

Moderation

Co-Moderation

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

Durchführung mit 4 bis 15 Personen

Wochentag: Donnerstag 09.00 bis 10.30 Uhr

Kursdaten: 14.10.21

Kursort: nach Absprache