



**Quartierverein Lenggis-Kempraten**  
**8645 Jona**



nordic **walking**  
by Ryffel Running

## Schnupperlektion Nordic Walking

---

**Kursaufbau:**

- Gesundheitsaspekte, Materialkunde, Stöcke anpassen
- Theorie und Warm up
- Nordic Walking Technik im flachen Gelände,
- Stretching

**Diese Nordic Walking- Schnupperlektion richtet sich an alle, ob jung oder alt, Frau oder Mann, sportlich oder unспортlich.**

- Datum:** Mittwoch 23. April 2014
- Zeit:** 09.00 - 10.30 Uhr
- Treffpunkt:** Vita Parcours in Jona beim Parkplatz
- Kursleitung:** Ursi Grab, Nordic Walking Instruktorenin  
[www.ursi-grab.ch](http://www.ursi-grab.ch)
- Kurskosten:** Gratis  
Stöcke werden für einen Unkostenbeitrag von CHF 05.00 zur Verfügung gestellt. Wer eigene Nordic Walking Stöcke hat, darf sie mitnehmen
- Anmeldung:** Frau Barbara Klarer-Meissner – 055 210 11 18 oder  
[beisitz1@quartierverein-lenggis-kempraten.ch](mailto:beisitz1@quartierverein-lenggis-kempraten.ch)  
bis spätestens 12. April 2014

**ursi Grab**  
ernähren bewegen entspannen