



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
- 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
bis spätestens 12. April 2014

ursi Grab
ernähren bewegen entspannen