

Nordic Walking

In der Gruppe macht es doppelt Spass

Einladung

Der Seniorenverein Wohlen organisiert einen Einführungskurs in Nordic Walking. Der Kurs ist auf vier Lektionen aufgebaut und sollte als Ganzes besucht werden. Instruiert wird die **ALFA**-Technik (**A**ufrechter Gang, **L**anger Arm, **F**lacher Stock, **A**ngemessene Schrittlänge). Die Lektionen werden mit Übungen zur Beweglichkeit, Kraft, Koordination ergänzt und mit einem Stretching abgeschlossen. Nach der Einführung organisiert sich die Gruppe selbst.



Als gelenkschonendes Ganzkörpertraining ist Nordic Walking eine ideale Bewegungsform für ältere Menschen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer trainieren möchten. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke entlasten Sie Ihren Bewegungsapparat beträchtlich und aktivieren gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System.

Wochentag:	Freitag, 9. / 16. / 23. / 30. September
Zeit:	0900 – 1030 Uhr
Leitung:	Kurt-W. Lüthi, Nordic-Walking-Instruktor ESA
Treffpunkt:	Eingang Kipferhaus
Ausrüstung:	Sportbekleidung oder Trainingsanzug; Turn- oder Laufschuhe (keine Wanderschuhe) Wer hat, bitte eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen! (keine Wanderstöcke), ansonsten bei der Anmeldung Körpergrösse angeben. Eine Anzahl Stockpaare können vom Kursleiter zur Verfügung gestellt werden.
Kosten:	Der Einführungskurs wird vom Seniorenverein Wohlen übernommen.

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Teilnehmer:innen** beschränkt. Reihenfolge nach Eingang der Anmeldung beim Organisator:

Martin Brawand

tinubrawand@gmail.com oder Mobile 079 913 76 11



Seniorenverein Wohlen bei Bern
www.seniowohlen.ch