

Nordic Walking



Jeden Mittwoch vom 1. Juni bis 26. Oktober 2022

Imprender la tecnica fundamentela e diversas tecnicas adattedas al terrain. Annunzchas fin a las 12.

Lernen Sie die Grundtechnik des Nordic Walkens kennen und die diversen Techniken im Gelände unter Fachkundiger Leitung.

Treffpunkt	14.00 Uhr vor dem Sportlädäli
Kosten	CHF 15 pro Person, Stockmiete CHF 5, Privatunterricht nach Vereinbarung CHF 55
Kursleiter	Christian Zeugin
Anmeldung	Erforderlich bis 12.00 Uhr am selben Tag, T 081 834 47 77
Ausrüstung	Gute Laufschuhe, funktionelle Bekleidung und Trinkgurt mit Bidon
