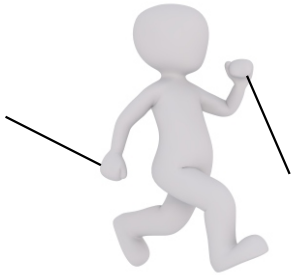
KURS-NR. 3
NORDIC WALKING



Beschreibung	Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Es fördert die Ausdauer, die Kraft der Muskeln, die Beweglichkeit und die Durchblutung. Wir lernen die richtige Technik mit den Stöcken. Der Kurs findet in der freien Natur statt.
Tag	Donnerstag
Uhrzeit	18.30 - 20.00 Uhr
Daten	25.04. / 02.05. / 16.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07.
Ort	Treffpunkt Parkplatz, VEBO Oensingen
Leitung	Antonella Milazzo (Tel.Nr. 079 247 13 94)
Kurskosten	CHF 120.--
Mitbringen	Walkingstöcke (falls vorhanden), bequeme, wetterangepasste Kleidung, gute Schuhe
Hinweise	Nicht für Rollstuhlfahrer geeignet, Bei ganz schlechtem Wetter sind wir drinnen
Transport	Angebot wird je nach Anmeldungen abgeklärt
Anmeldung	Bis am 05.04.2024