



Walking Walking Walking !!!!! und Nordic Walking !!!!!

Fitness ganz einfach

Die Sportart bedeutet „schnelles Marschieren“.

Sie ist ein optimales Training für:

Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung.

Walking ist für Alle geeignet, auch für Personen, die bis anhin keine sportlichen Ambitionen hatten.

Beginn: Montag, ab dem 9. Januar 2023
Zeit: 08.45 Uhr
Treffpunkt: Schulhaus Bergli, oberer Eingang
Dauer: ca. 90 Minuten
Ausrüstung: bequeme, der Witterung angepasste Sportkleidung

Kontaktperson: Pia Bürkli, Tel. 078 641 06 17
E-Mail: piabuerkli@bluewin.ch

Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen – auch neue Frauen sind herzlich willkommen!