

**SCHNUPPERKURS**

# NORDIC WALKING

**Mittwoch, 28. Juni 2023**



## LIEBE CLUB-FREUNDINNEN UND CLUB-FREUNDE

Nordic Walking ist eine gesunde Sportart für jedes Alter und praktisch jeden Trainingsstand. Wäre dies auch etwas für Dich? Komm einfach zu unserem Schnupperkurs und probiere, ob Nordic Walking für Dich eine gute Sache wäre. Als zertifizierte Nordic Walking Kursleiterin und Wellness-Trainerin stehe ich Dir gerne zur Seite. Die 2 Stunden Schnupperkurs umfassen:

Gesundheitliche Aspekte / Aufwärmübungen / Einführung in die Technik / lockeres Laufen in der Praxis / Dehnungsübungen und Entspannung.

Bei genügendem Interesse wird eine wöchentlich aktive Nordic Walking Gruppe aufgebaut.

Treffpunkt 09.30 auf dem Maggia-Damm bei der Fussgängerbrücke, Seite Locarno  
Kosten keine  
Anmeldung Bis spätestens **24. Juni 2023** – es wird keine Bestätigung verschickt

**Anmeldung an:** Rosmarie Schiess, Via Campeï 12, 6646 Contra - romyschiess@gmail.com

Name	_____	Vorname	_____
	Nordic Walking Stöcke		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Name	_____	Vorname	_____
	Nordic Walking Stöcke		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein