

Nordic Walking – Fit in den Sommer

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Durch richtiges Nordic Walkingtraining verbessert sich die körperliche Fitness und die Ausdauer (Herz-Kreislauf-System). Gewicht wird reduziert. Der Oberkörper wird durch den gezielten Einsatz der Stöcke gekräftigt. Gelenke werden entlastet und die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich nimmt zu.

Wir bieten einen Einführungskurs in die Technik an.

Ort	Riniken, in der Nähe des Stäbliplatzes beim Vita Parcours Postauto Haltestelle in Riniken: Bruggerstrasse
Tag / Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.30 Uhr
Daten	16. / 23. / 30. April und 7. Mai 2020
Leitung	Elisabeth Bachmann und Linda Baldinger esa-Erwachsenensportleiterinnen
Kosten	CHF 72.00
Hinweis	<i>Nordic Walking Stöcke können bei den Leiterinnen ausgeliehen werden.</i> Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Anmeldungen nimmt gerne die Beratungsstelle Brugg entgegen. Tel. 056 441 06 54 oder Mail brugg@ag.prosenectute.ch

Pro Senectute Aargau · Beratungsstelle Bezirk Brugg
Telefon 056 441 06 54 · brugg@ag.prosenectute.ch