

## Aktiv im Alter mit Nordic-Walking

### Liebe Vereinsmitglieder

Haben Sie wieder Lust auf Nordic Walking? Dann ziehen wir los. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Das Programm wird so gestaltet, dass sowohl neu Beginnende wie auch Routiniers daran teilnehmen können. Zur Bewegung im Freien gehört bei uns auch das Erlebnis in der Gemeinschaft und Spass dazu.

Neu Beginnende erlernen die Lauftechnik mit den Stöcken von Grund auf. Für Fortgeschrittene wird das Nordic-Walking aufgefrischt undmunter weiter geübt. Der Kurs ist kostenlos. Nordic-Walkingstöcke stehen gratis zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Daten:

Donnerstag	25. April 2024
Donnerstag	02. Mai 2024
Donnerstag	16. Mai 2024
Donnerstag	23. Mai 2024

#### Treffpunkt:

Sportplatz Luterbach, bei der Kuferei Suppiger
Haltikon, Kapelle St Katharina
Immensee, Parkplatz beim Feuerwehrlokal
Landhaus, Zugerstrasse Richtung Risch-Buonas

#### Zeit und Dauer:

Wir starten jeweils um **09.30 Uhr** am Treffpunkt. Dauer ca 1 1/2 Stunden.

#### Ausrüstung:

Wir empfehlen Ihnen nebst den Nordic Walking Stöcken eine leichte Sport- oder Wanderbekleidung. Feste Turn- oder leichte Wanderschuhe.

Für weitere Fragen geben Ihnen die beiden Leiter gerne Auskunft.

Robert Schaltegger	Tel 041 850 37 34
Hans Hausherr	Tel 041 850 24 44