



# Nordic Walking Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 10. August 2023



Nordic Walking bringt viel Gutes für Körper und Geist - vorausgesetzt, die Technik stimmt. Urs Grieder zeigt uns an einem Kurs, wie der Körper richtig trainiert wird. Wenn die Stöcke aktiv eingesetzt werden, statt zu staksen, wird das Gehen optimiert und wir erhalten ein tolles Outdoor-Workout, welches den ganzen Körper trainiert!

- Datum** Donnerstag, 10. August 2023
- Zeit** 19.30 Uhr
- Treffpunkt** bei der Turnhalle
- Mitbringen** Nordic Walking Stöcke  
(Wer keine hat, kann sich bei Sonja melden)
- Kurskosten** Fr. 15.00  
Fr. 20.00 für Nichtmitglieder
- Anmeldung** Bis spätestens Sonntag, 6. August 2023

Unter [www.frauengemeinschaft-neuendorf.ch](http://www.frauengemeinschaft-neuendorf.ch) oder mittels Anmeldetalon bei Sonja Staub-Schumacher, Fülenbachstrasse 80, Telefon 062 398 02 55 oder [sonja.staub@frauengemeinschaft-neuendorf.ch](mailto:sonja.staub@frauengemeinschaft-neuendorf.ch)



---

## Anmeldetalon Kurs Nordic Walking, Donnerstag, 10. August 2023

Name/Vorname: .....

Adresse: .....

Datum/Unterschrift: .....