



Weitere Infos und Anmeldung

Nordic Walking - Treff Adligenswil

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining an der frischen Luft, welches sowohl die Ausdauer verbessert, als auch Beine, Arme, Schultern und im Rumpf kräftigt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Gleichgewichts, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walkingstöcken in den Wald und über Wiesen.

Angebot:	26-2-86013-631
Termine:	06.07.2026 - 21.12.2026 16 x Mo 09:00 - 10:45, 8 x Mo 08:30 - 10:15
Ausfalltage:	12.10.2026
Leitung:	Ruth Geisseler, Ute Kocher
Ort:	Fussballplatz Obmatt, Dottenbergstrasse 1, 6043 Adligenswil
Treffpunkt:	Fussballplatz Obmatt, Adligenswil
Kosten:	CHF 80.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.