

Nordic Walking Kurs nach ALFA



Bild von Film Pro Senectute

Nordic Walking ist mehr als Gehen mit Stöcken.
Die ALFA 7 Steps Technik ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Es ist eine ideale Bewegungsform, die den Körper gleichmässig in Form bringt und die Fitness und das Wohlbefinden steigert.

Lernen und erleben Sie die entspannende Lauftechnik mit viel Spass und Freude in der Gruppe.

Daten 6 x montags vom 10.05. – 21.06.2021

Zeit 16.30 – 18.00 Uhr

Kurskosten Fr. 90.--

Leitung Tom Kohler, Tel. 078 964 66 36
esa Erwachsenenportleiter Nordic Walking SNO

Treffpunkt Parkplatz Mehrzweckhalle Niedergösgen

Anmeldung / Auskunft Pro Senectute Fachstelle Olten, Tel. 062 287 10 20

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Nordic Walking Kurs nach ALFA



Bild von Film Pro Senectute

Nordic Walking ist mehr als Gehen mit Stöcken. Die ALFA 7 Steps Technik ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Es ist eine ideale Bewegungsform, die den Körper gleichmässig in Form bringt und die Fitness und das Wohlbefinden steigert.

Lernen und erleben Sie die entspannende Lauftechnik mit viel Spass und Freude in der Gruppe.

Daten 6 x montags vom 10.05. – 21.06.2021

Zeit 16.30 – 18.00 Uhr

Kurskosten Fr. 90.--

Leitung Tom Kohler, Tel. 078 964 66 36
esa Erwachsenen sportleiter Nordic Walking SNO

Treffpunkt Parkplatz Mehrzweckhalle Niedergösgen

Anmeldung / Auskunft Pro Senectute Fachstelle Olten, Tel. 062 287 10 20

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden