



Weitere Infos und Anmeldung

## Nordic Walking / Walking Widen Burkertsmatt

Walking ist ein wirksames, aber gelenkschonendes Ausdauertraining, das Ihren Herz-Kreislauf richtig in Schwung bringt. Der Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking integriert den ganzen Oberkörper zu einem wirksamen Ganzkörpertraining.

- Angebot:** 26-2HJ-NW-BRE-01
- Termine:** 07.07.2026 - 16.02.2027  
33 x Di 09:00 - 10:15
- Leitung:** Diana Cisneros Chacchi, +41 76 430 60 57, Jürg Schorta, +41 79 221 99 25
- Ort:** Alterszentrum Burkertsmatt, Burkertsmatt 2, 8967 Widen
- Kosten:** CHF 82.00 Abo-Bestellung im Shop via Anmeldebutton. Eine Schnupperlektion ist kostenlos. 10-er Abo: CHF 82.00 / 20-er Abo: CHF 148.00
- Hinweise:** Kontakt Leitungen  
Diana Cisneros 076 430 60 57  
Jürg Schorta 079 221 99 25



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