



Weitere Infos und Anmeldung

Nordic Walking / Walking Zufikon Parkplatz Emaus

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-03
- Termine:** 06.07.2026 - 28.12.2026
26 x Mo 09:00 - 10:15
- Leitung:** Sibylle Bünzli, +41 76 417 29 21, Sylvie Heiss, +41 79 233 01 45, Eveline Scherrer-Meier, +41 79 386 33 28, Elisabeth Weber-Schlatter, +41 79 404 85 37, Rosmarie Zaugg
- Ort:** Kapelle Emaus, Emausstrasse 20, 5621 Zufikon
- 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
Elisabeth Weber 079 404 85 37



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