



Weitere Infos und Anmeldung

Nordic Walking Strengelbach

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-ZOF-01

Termine: 06.07.2026 - 14.12.2026
24 x Mo 08:30 - 09:45

Leitung: Beatrice Steinegger

Ort: Parkplatz Vita-Parcours, 4802 Strengelbach

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: 17.08.2026 Nordic Walking mit anschliessendem Kaffee und Zopf
21.09.2026 Spezial Nordic Walking Treff mit Anmeldung an Anita Staub
14.12.2026 Letzter Nordic Walking Treff mit gemütlichem Ausklang am Feuer



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