



Nordic -Walking Lauftreff «Schweiz. bewegt»

Findet bei jedem Wetter statt, bitte regenfeste Kleidung anziehen.

Montag: 5./12./26./ Mai 25, 8.00-9.30 Uhr

in Eckartshausen 2, Caro Brühlmann

Nordic Walking für jeden Menschen geeignet

Nordic Walking ist für alle Menschen geeignet, die sich gesundheitsorientiert an der frischen Luft bewegen wollen.

Aber auch dem sportlichen Ehrgeiz sind beim Nordic Walking keine Grenzen gesetzt; mit regelmäßigm Training verbessern Sie Ihre Ausdauerfähigkeit enorm.

Viele Menschen leiden unter Bewegungsmangel. Nordic Walking gilt als die ideale Ausdauersportart, denn dabei bleiben Sie in Bewegung und Nordic Walking tut gut!



- Stärkt die Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.
- Stärkt die Rücken- und Nackenmuskulatur.
- Stärkt das Immunsystem und ökonomisiert die Herzaktivität.
- Belastet Fuss-, Knie, Hüftgelenke nur sehr moderat.
- Fördert die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.
- Verbessert die aerobe Ausdauer und optimiert den Fettstoffwechsel.

Erfassen Sie Ihre Stunden per App. Laden Sie «Coop Gemeinde Duell» App herunter, wählen Sie Birwinken aus und zählen Sie alle Ihre Bewegungs-Minuten für Schweiz bewegt Birwinken. Herzlich willkommen und viel Spass!

Lade die kostenlose App herunter. Mit der App kannst du vom 1. – 31. Mai all deine Bewegungsminuten erfassen und somit wertvolle Minuten für unsere Gemeinde sammeln.

- App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen (kostenlos)
- Benutzerkonto erstellen und die Gemeinde Birwinken auswählen.

**JETZT APP
HERUNTERLADEN**



groupemutuel

EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt