



Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.
Es fördert die Ausdauer, die Beweglichkeit, die Kraft der Muskeln und die Durchblutung.
Wir lernen die richtige Technik mit den Stöcken.
Der Kurs findet in der freien Natur statt.

Donnerstag

18.30 - 20.00 Uhr

August
September

18. / 25.
01. / 08. / 15. / 22. / 29.

Wo

Treffpunkt VEBO, Oensingen

Leitung

Antonella Milazzo (Tel. Nr. 079 247 13 94)

Kurskosten

CHF 105.--

Mitbringen

Walkingstöcke (falls vorhanden), bequeme, wetterangepasste Kleidung, gute Schuhe

Hinweise

Nicht für Rollstuhlfahrer geeignet
Bei ganz schlechtem Wetter sind wir drinnen

Transport

Möglich ab Sonnmatt Langenbruck oder
ab Balsthal und zurück

Anmeldung

Bis 29. Juli 2022

Drucken Sie beiliegendes Anmeldeformular aus
und senden es an:

Sibylle Dübi, Siedlungsstr. 18, 4702 Oensingen
oder melden Sie sich online an unter:

www.freizeit-bildungsclub.ch unter Bildungsclub.
Bei Fragen melden Sie sich unter 079 927 78 64
oder bildungsclub@gmx.ch.