



Walking / Nordic Walking

Nordic Walking ist eine ideale und risikoarme Sportart für ältere Menschen und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Nordic Walking ist eine sanfte Form der Bewegung. Dabei werden die Gelenke geschont und die Körpermuskulatur gestärkt. Beim Walken mit den Stöcken werden bis zu 90% der Körpermuskulatur aktiviert.

Regelmässiges Nordic Walking fördert die Ausdauer, Stabilität und Körperhaltung und hilft, die Mobilität im Alter zu erhalten und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben den Muskeln trainiert das Walken auch die Koordination und den Gleichgewichtssinn und ist somit eine ideale Sturzprophylaxe.

Schaan

Termin: wöchentlich am **Dienstag**
Zeit: jeweils 08.30 - 09.45 Uhr
Treffpunkt: Mai bis Oktober: Parkplatz Tennisplätze -Dux
November bis April: Parkplatz Sportplatz

Ruggell

Termin: wöchentlich am **Donnerstag**
Zeit: jeweils 14.00 – 15.15 Uhr November bis April
jeweils 09.00 – 10.15 Uhr Mai bis Oktober
Treffpunkt: Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau, Ruggell

Anmeldung/Info: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstrasse 40a, 9494 Schaan
Tel. +423 230 48 00, E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Hinweise:

- Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
- Eine „Schnupperlektion“ ist kostenlos.
- Die Kurse finden wöchentlich während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Ausnahmen werden bekanntgegeben.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.