Nordic Walking



Gemeinsam der Natur begegnen

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining an der frischen Luft, das die Ausdauer verbessert, aber auch Beine, Arme, Schultern und Rumpf kräftigt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Leistungsgruppen mit Walkingstöcken in den Wald und über Wiesen.

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Beratung durch Leiter/innen möglich)

Kosten:
- Halbjahres-Abo (30 % Rabatt = CHF 7.–/x)
- 10er-Abo CHF 100.–

Abobestellung: Bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport: Telefon 041 226 11 52 www.lu.prosenectute.ch/Abo

Schnuppern: jederzeit möglich

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich. Melden Sie sich bitte bei der entsprechenden Leitung.

Durchführung: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Alle Nordic-Walking-Treffen sind vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

sichergehen.ch

Diese Kurse kombinieren das Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik, damit ältere Menschen mobil und unabhängig bleiben. www.sichergehen.

Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Barbara Balzan (Fachleiterin)
Mobile 078 671 30 10
balzan@sunrise.ch

Ruth Indergand (Stv.)
Mobile 079 737 37 36
br_indergand@bluewin.ch

Nordic-Walking-Treffen ▶

sichergehen.ch

Nordic-Walking-Treffen

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leiter/innen/Anmeldung	Kosten/HJ-Abo
Adligenswil Fussballplatz Obmatt	24 × **Montag;** 4.1. bis 28.6.2027 (ohne 29.3./17.5.) Januar bis Mai: 9.00 bis 10.45 Uhr ab Juni: 8.30 bis 10.15 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Mobile 079 274 87 89, Ruth Geisseler	CHF 168.–
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	23 × **Montag;** 4.1. bis 28.6.2027 (ohne 8.2./29.3./17.5.) Januar bis März: 15.00 bis 16.45 Uhr ab April: 16.15 bis 18.00 Uhr	3	Ruth Indergand, Telefon 079 737 37 36, Peter Burger, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Lisa Schneider, Ruth Geisseler, Alejandra Affolter, Barbara Balzan, Marcelle Wanner	CHF 161.–
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	26 × **Mittwoch;** 6.1. bis 30.6.2027 8.45 bis 10.30 Uhr	5	dito Montag	CHF 182.–
Nottwil Fussballplatz Rüteli	24 × **Montag;** 4.1. bis 28.6.2027 (ohne 29.3./17.5.) 8.30 bis 10.15 Uhr	1	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Mobile 079 603 06 91	CHF 168.–
Reiden Sportzentrum Kleinfeld Kleinfeld	23 × **Donnerstag;** 7.1. bis 24.6.2027 (ohne 6.5./27.5.) 9 bis 10.30 Uhr	2	Esther Leu, Mobile 079 678 44 10 Barbara Balzan Marie-Louise Wapf	CHF 161.–

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 52, www.lu.prosenectute.ch/Nordic-Walking