

Nordic Walking

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Nordic Walking ist ein effektives Outdoor- Ganzkörpertraining: Sie verbessern dabei Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit und stärken zudem die Muskulatur des Oberkörpers durch den aktiven Armeinsatz. Ergänzt wird das Training durch Kräftigungs- und Dehnübungen des gesamten Körpers. Daneben profitieren Sie von der positiven Wirkung der Natur.

Anschliessend erwartet Sie ein kühles Erfrischungsgetränk im „Wäldli“, bei dem Sie sich ausruhen und entspannen können.

Wir freuen uns auf Sie!

Datum	4. September 2024
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.30 – 15.00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referentin	Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 3. September 2024 unter Tel. 044 388 55 33 oder per E-Mail: waldli@krebsligazuerich.ch .