

Nordic Walking⁺



Mehr Lebensfreude durch Bewegung in der freien Natur. Der Einsatz von Stöcken beim Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Training, bei dem zusätzlich zu den Beinen auch die Muskulatur des Oberkörpers gekräftigt wird. Nordic-Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für weniger trainierte Menschen.

Kursdaten:	jeweils Donnerstags
Dauer:	14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Treffpunkt:	Hallenbad Rosenau oder Schulhaus Büel
Kosten:	CHF 5.00 pro Teilnahme
Leitung:	Monica Büchler, Tel. 071 385 36 51

Anmeldung: PRO SENECTUTE Gossau & St. Gallen Land
Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau
071 388 20 59
gossau@sg.prosenectute.ch

⁺ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.