

Nordic Walking Wochenprogramm

Nordic Walking Programmes de semaine



(Leiterin/ Guide Margrit Kronenberg)

Samstag/ Samedi	Ruhetag / Tour auf eigene Faust
Sonntag/ Dimanche	Einführung Technik Nordic Walking, anschliessend Tour ca. 2 1/2 h
Montag/ Lundi	Repetition Technik und Anwendung im Gelände
Dienstag/ Mardi	Ruhetag
Mittwoch/ Mercredi	Nordic Walking Tour
Donnerstag/ Jeudi	Nordic Walking Tour
Freitag/ Vendredi	Abschlusstour 3 - 4 h
Samstag/ Samedi	Ruhetag / Tour auf eigene Faust

Die Lektionen sind jeweils wie folgt aufgebaut:

- Einlaufen (Aufwärmen)
- Krafttraining / Koordination / Gleichgewicht
- Technik- und / oder Ausdaueranteil
- Cool-Down und Stretching

Treffpunkt bei der Rezeption um 10:00 Uhr

Genügend zu Trinken und Picknick jeweils selber mitnehmen