

MORGENSPORT

Probiere Neues aus!

(Frühling 2023)

Wolltest du schon lange mal eine neue Sportart ausprobieren, aber bisher fehlte dir der Mumm? Bei unseren Morgensport-Anlässen hast du die Möglichkeit in eine neue Sportart reinzuschmecken.

Donnerstag, 30. März 2023

MORGENSPORT: Nordic Walking

Schnupper- und Auffrischkurs

Nordic Walking ist ein wunderbares Ganzkörpertraining in der Natur, bei dem ca. 90% der Muskulatur trainiert werden. Nordic Walking Instruktor Kurt Hochstrasser zeigt uns die korrekte Technik und bringt uns diese äusserst gelenkschonende Sportart näher.

Stöcke wenn möglich selbst mitbringen. Kleine Auswahl an Stöcken vor Ort (gegen Unkostenbeitrag).

09:00 – 11:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Schladwald, Ehrendingen

Freiwilliger Unkostenbeitrag (für Stöcke)

Anmeldung: bis am 20.03.2023 unter

www.frauenvereinehrendingen.ch/anmelden

Teilnehmerzahl beschränkt



Donnerstag, 11. Mai 2023

MORGENSPORT: Forest Fitness Training

Mit Michèle Berger von fit-and-eat.ch

Forest Fitness: Das Trainingserlebnis im Wald für alle die Freude haben, etwas Neues auszuprobieren oder sich gerne bewegen. Kraft- und Ausdauertraining in der Gruppe für jedes Leistungsniveau.

Bei diesem Morgensport sammeln wir Schritte für das Projekt «ehrendingen.bewegt». Eine Teilnahme lohnt sich also doppelt!

Das Training wird bei jeder Witterung stattfinden, ausser bei starkem Wind (aktuelle Infos auf der Vereinshomepage beachten).

09:00 – 11:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Schladwald, Ehrendingen

Kostenlos

Anmeldung: bis am 04.05.2023 unter

www.frauenvereinehrendingen.ch/anmelden

Teilnehmerzahl beschränkt

