



PRO SENECTUTE  
WIL & TOGGENBURG

## Nordic Walking „60 plus“

**Nordic Walking ist ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining mit maximalen Trainingseffekten. Es ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur, und vieles mehr ...**

Dieses Ganzkörpertraining, welches Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, ist in jedem Alter erlern- bzw. ausübbar.

### Kursangebot:

- Einstieg:** jederzeit möglich  
das erste Treffen gilt als Schnupperlektion und ist kostenfrei
- Kurstag:** Montag
- Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr
- Treffpunkt:** Pfadiheim Riedern, Flawil
- Kosten:** Fr. 150.-- Halbjahresabo  
Fr. 90.-- 10er Abo  
(plus Fr. 5.-- Stockmiete/Lektion, Miet/Kauf möglich)
- Voraussetzung:** 1 ½ Stunden im moderaten Bereich laufen können  
keine Vorkenntnisse in Nordic Walking erforderlich
- Spezielles:** durch Aufteilung in Gruppen für gemütliche und sportliche Walker geeignet
- Leitung:** Eliana Heim-Lombriser, Flawil, Dipl. Wellnesstrainerin  
Nordic Walking Gesundheits-/Sportinstructor SNO  
Seniorenportleiterin  
www.nordicwalkingflawil.ch, Telefon: 079 420 33 40
- Co-Leitung:** Sandra Belser, Flawil, Dipl. Wellnesstrainerin, Seniorenportleiterin

---

### **Anmeldung Nordic Walking „60 plus“:**

Eliana Heim-Lombriser  
Dipl. Wellnesstrainerin  
Nordic Walking Instructor SNO  
079 420 33 40  
eliana.heim@bluewin.ch  
www.nordicwalkingflawil.ch

**„Das Alter ist wie die Woge im Meer.  
Wer sich von ihr tragen lässt,  
treibt obenauf.  
Wer sich dagegen aufbäumt,  
geht unter.“**

Gertrud von Le Fort  
(11.10.1876 - 01.11.1971)