

## Nordic Walking Abend

Das Nordic Walking wurden am Ende des letzte Weltkriegs in Finland erfunden. Damals wurde diese Tätigkeit entwickelt so dass man ausserhalb der Schneesaison ein gleichwertiges Training für den Skilanglauf hatte. Am Ende des 90er Jahre wurde man sich bewusst wie gut diese Sporttätigkeit war für jedermann. Tatsächlich erlaubt diese Tätigkeit eine Steigerung der Kondition die die Herz, Kreislauf und motorischen Fähigkeiten Probleme vorbeugt. Einen riesigen Vorteil ist der, das diese Tätigkeit wenig traumatisierend ist für die Gelenke. Gleichzeitig ist sie gänzlich und erlaubt einen Energieverbrauch der bis zu 40% höher ist als bei dem aktiven Gehen.

Das Nordic Walking kann im Rahmen der Vorbeugung sowie im Rahmen eines Trainingprogramms für eine andere sportliche Tätigkeit unternommen werden.

Wenn sie anfangen werde ich sie betreuen und wenn sie es schon ausüben werde ich ihnen wichtige Hinweise geben für eine Weiterentwicklung.

Natürlich werde ich meinen Wanderleiter Beruf nicht vernachlässigen und der Unterschied mit mir und andere Instruktoren ist, dass ich anhalten werde wenn es interessante Sachen gibt anzuschauen.

### Preis:

CHF 20.- (Erwachsene) / CHF 18.- (Kinder, Pensionierte, Studenten)

€12.90 (Erwachsene) / €11.60 (Kinder, Pensionierte, Studenten)

In diesem Preis ist die Ausleihe eines Paars Stöcke inbegriffen.

### Niveau: 1 Tag Schneeschuhtour

Die Schwierigkeit ist leicht.

### Höhendifferenz:

200m

### Marschzeit:

2 St.

### Anmeldungsfrist:

2 St. vor dem Start.

### Topographische Karten:

LK 1:25 000 Nr. 1300 Chancy

### Treffpunkt:

18:30 am Parkplatz des Sportcenters Bernex

### Wenn Sie mit dem Auto kommen:

Genf über die Route de Chancy verlassen. Beim Kreisel in Richtung Bernex fahren. Im Dorf die Schilder des Sportplatzes folgen.

### Rückkehr:

Um 20:00 am Parkplatz des Sportcenters Bernex

Haben Sie kein geplantes Datum für diese Tour gefunden?  
Dann schauen bitte Sie auf der folgende Seite nach:

<http://www.destination-montagne.ch/De/Programm.htm>

### Destination



### Montagne

1233 Bernex

Tél.: +41 22 757 67 57

Fax: + 41 22 757 67 58

Mobile: +41 79 629 02 62

E-Mail: [lehmann.charles@destination-montagne.ch](mailto:lehmann.charles@destination-montagne.ch)

<http://www.destination-montagne.ch>