

Nordic Walking im Regen

Vier sportliche Seniorinnen haben das kaltnasse Wetter nicht gescheut und sich am 8. Januar 2025 zur ersten Nordic Walking Tour getroffen. Nach einigen ersten Instruktionen und Aufwärmübungen, gings mit den Stöcken los Richtung Döttinger Hölzli und hoch auf das Ruckfeld. Trotz anhaltendem Regen und Wind wurde eine grössere Runde auf den Feldwegen und via Höll zurück zum Startpunkt gewalkt, wo zum Schluss die Dehn- und Kräftigungsübungen ausgeführt wurden.

Es hat Spass gemacht. Die Leiterin freut sich auf den nächsten Walk am Mittwoch, 22. Januar 2024.