



## Info zu Nordic Walking mit Kind in der Tragehilfe

Kursinhalt: Spass an Bewegung! Erlernen der ALFA Nordic Walking Technik. Als Ganzkörpertraining beinhaltet es Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, sowie Beckenbodenübungen. Und alles draussen an der frischen Luft zusammen mit dem Baby!

Treffpunkt: Garderobe Vitaparcour Käferberg

Zu Fuss ca 8-10 Minuten von Tramhaltestelle Bucheggplatz (Tram 11 und 15, Bus 32, 40, 72 und 83)

Parkplätze hinter dem Denner oder im Parkhaus Guggach (beides kostenpflichtig)

Wickelmöglichkeiten in der Garderobe, abschliessbare Fächer (Schloss bitte selber mitbringen).

Kinderwagen bei der Garderobe parkieren (bitte Schloss mitbringen)

Bitte achten Sie darauf, dass das Baby vor Kursbeginn schon gegessen hat.

Anmeldung (auch Schnupperlektion): via App Sportsnow

Alter des Babys: Ab 8 Wochen nach Geburt bis zum ersten Geburtstag

Kursdurchführung: Der Kurs wird durchgeführt, sofern es die Witterung zulässt. Bei leichtem Regen bitte Schirm oder grosse Regenpelerine mitbringen. Wenn die Temperaturen zu kalt werden, kann der Kurs nicht durchgeführt werden. Informationen zur Kursdurchführung erhalten Sie per SMS von Sportsnow.

### Material

Bitte mitbringen: Tragetuch oder Rückentrage (z.B. Manduca, Luemai oder Ergocarrier). Das Kind wird für das Nordic Walking auf dem Rücken getragen. Wer sein Kind vorne tragen möchte, kann aus Sicherheitsgründen nicht mit Stöcken walken.

Tragetuch: wir verleihen für die Kurslektion kostenlos Tragetücher zum Ausprobieren. Das Aufbinden wird demonstriert. Wir bitten um eine kurze Meldung bis am Vorabend, wenn ein Tragetuch ausgeliehen werden möchte.

Nordic Walking-Stöcke: 6 Paar Stöcke stehen kostenlos zum Ausleihen zur Verfügung. Wir bitten um eine kurze Meldung bis am Vorabend, wenn jemand Stöcke ausleihen möchte.

Kleidung und Schuhe: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk; Kleider zum Wechseln nicht vergessen.