



## Gruppenkurs Nordic Walking

Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Vitalität, Energie und Inspiration. Die Natur um die Klinik St. Katharinental bietet hervorragende Bedingungen für Nordic Walking.

Die Wege führen durch Wiesen, Wälder, Dörfer und dem Rhein entlang. Durch geführtes Training mit Instruktion der richtigen Technik können Gelenkprobleme, Arthrose, Rücken- und Schulterschmerzen nachweislich verbessert werden. Sie trainieren ihre Ausdauerfähigkeit, steigern die Gehirnaktivität und ihr Geist kann durch die natürliche Umgebung ausspannen. Dabei kommt selbstverständlich auch der soziale Aspekt nicht zu kurz.

Bei jedem Schritt mit der Natur bekommt jemand weit mehr als er sucht.

Zitat von John Muir (Naturphilosoph)

Kurszeiten: Donnerstag, ab 04.09.2026 von 09.00 -10.15 Uhr / 10x

Ort: Klinik St. Katharinental, Treffpunkt Veloständer (Besucherparkplatz)

Kosten: SFr. 200.- für 10 Lektionen

Die Lektionen finden bei jedem Wetter statt. (Ausser bei Sturm nicht). Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung:

Kursleitung Maggie Stärk

Telefon: 076 316 00 77 E-Mail: [maggie.staerk@sunrise.ch](mailto:maggie.staerk@sunrise.ch)

Rückmeldung ehem. Kursteilnehmerin:

«Auf der Suche nach einem gelenkschonenden Ganzkörpertraining bin ich auf den Nordic Walking Kurs bei Maggie gestossen. In der wunderbaren Landschaft am Rhein rund um die Klinik St. Katharinental fiel das Lernen leicht. Unter der sehr kompetenten und geduldigen Kursleiterin wurde die Technik des Nordic Walking behutsam aufgebaut und es stellten sich schnell Erfolge ein. Vielen herzlichen Dank für die tolle Zeit und ich kann den NW Kurs bei Maggie nur Weiterempfehlen!» CK / 03.04.2026