



Sicher und gelenkschonend Wandern

Kursziele:- Bereiten Sie sich optimal auf die neue Wandersaison vor. Wir üben das gelenkschonende Wandern, sowie die Technik im Bergauf- und Bergab-Gehen (inkl. Tempo, Gehrhythmus)- Erhalten Sie Tipps zur Ausrüstung und Verpflegung. Erleben Sie unterwegs Übungen, mit denen Sie Ihre Balance und Koordination erhalten und im Alltag trainieren können.
Inhalte:- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und Senioren- Tourenausschreibung/SAC Schwierigkeitsskala (T1/T2) verstehen, eigene Fähigkeiten und Anforderungen einschätzen können- Infos zur Wandervorbereitung: Wetter, Ausrüstung, Verpflegung- Anwendungstour mit vielen Inputs und Tipps: Verhalten bei Gewitter, Notfälle/Alarmierung. Sie können auch Fragen einbringen!- Gelenk- und „pulsschonend“ sowie sicher bergauf und bergab gehen- Korrekte Einstellung und Einsatz der Wanderstöcke
Anforderungen: Keine speziellen Vorkenntnisse nötig, Kondition für Wanderung bis 3.5 Stunden reine Gehzeit, je nach Wetter / Verhältnissen. Geplant ist der Moorweg von Rothenthurm nach Biberbrugg, durch das grösste noch existierende Hoch-/Heidemoor in der Schweiz. Distanz 10 KM, 150 HM aufwärts, 260 HM abwärts (T2). Falls z.B. noch Schnee liegt, wird eine alternative Wanderung geboten mit wenig Höhenmeter.

Angebotsnummer: SZ-20261-2-705

Termine: 28.04.2026 - 28.04.2026
1 x Di 09:30 - 16:00

Leitung: Marina Grossrieder

Ort: Rothenthurm - Biberbrugg/Schwyzerbrugg, Bahnhof Rothenthurm, 6418 Rothenthurm

Kosten: CHF 95.00

Anmeldefrist: 17.04.2026

Hinweis: Besonderes: Reisekosten bezahlen die TeilnehmerInnen selbst.

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Pro Senectute Kanton Schwyz

Standort Ausserschwyz

Hintere Bahnhofstrasse 8 – 8853 Lachen – Telefon 055 442 65 56

kurse.ausserschwyz@sz.prosenectute.ch – sz.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH26 0077 7001 5477 5094 8



Mehr Informationen unter Telefon 055 442 65 56 oder sz.prosenectute.ch