PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

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 notwendig (Wetter, Verhältnisse), wird eine alternative, kürzere Wanderung ab Rothenthurm geboten.

Angebot:	SZ-20271-2-710
Termine:	28.04.2027 - 28.04.2027 1 x Mi 09:30 - 16:00
Leitung:	Marina Grossrieder
Ort:	Rothenthurm - Biberbrugg/Schwyzerbrugg, Bahnhof Rothenthurm, 6418 Rothenthurm
Treffpunkt:	Bahnhof Rothenthurm (Zugankunft 09.30 Uhr reicht) Ausgang Richtung Dorf. Es wird mit etwas Theorie bei einem Kaffee (auf eigene Kosten) gestartet.
Kosten:	CHF 95.00 ---

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

Hinweise: Besonderes: Reisekosten bezahlen die Teilnehmenden selbst.



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.