



Forum mit Theorie und Praxis

Am Vortag des Swiss Snow Walk & Run, der am 9. Januar zum zwölften Mal zur Austragung gelangt, findet in Arosa das Fitness- und Gesundheitsforum statt. Es umfasst theoretische und praxisorientierte Blöcke und berücksichtigt die Bedürfnisse von Anfängern und Fortgeschrittenen. Den Auftakt bildet am Freitag, 8. Januar, um 13 Uhr Nordic Fitness respektive Nordic Walking, das Motto lautet „ausprobieren und geniessen“. Die Fortsetzung macht Reaktiv Fitness mit Raktoren; Fitness- und Muskelaufbautraining – mit wenig Aufwand effizient zum Erfolg heisst die Devise. Die beiden Blöcke stehen unter der Leitung der Firma Nordic Fitness Vital Coach aus St. Gallen.

Im Anschluss referiert der Weltklasse-Duathlet Andy Sutz wie man es schafft, am Tag X die bestmögliche Leistung abzurufen. Zudem macht der Europameister und zweifache Powerman-Weltmeister mit den Interessierten ein kurzes Warm-Up im Hinblick auf den Swiss Snow Walk & Run. Als letzter Referent tritt Jost Gander in Erscheinung; er erzählt über „Traditionelle Chinesische Medizin und Sport“.

Gemeldete am Swiss Snow Walk & Run (gegen Vorweisen der Startnummer) und Gäste in den Partnerhotels erhalten kostenfreien Zugang zum Fitness- und Gesundheitsforum. Für alle anderen beträgt der Eintritt pauschal 20 Franken. (af)

Informationen: www.snowwalkrun.ch