



Interessantes Forum für Nordic-Walker und Läufer

Das Gesundheits- und Fitnessforum vom 6. Januar und somit am Vortag des Swiss Snow Walk & Run in Arosa wartet mit einem abwechslungsreichen Programm auf. Den Auftakt bildet um 13.00 Uhr ein praxisorientierter Block zum Thema „Nordic Fitness – Nordic Walking in der Arosener Bergwelt, ausprobieren und geniessen“. Anschliessend wird das Thema „Reaktiv Fitness mit Raktoren“ in Wort und Tat behandelt. Dabei geht es um Fitness- und Muskelaufbautraining – mit wenig Aufwand effizient zum Erfolg. Um die ersten zwei Programmpunkte des Gesundheits- und Fitnessforums kümmert sich die Firma Nordic Fitness Vital Coach aus St. Gallen.

Danach referiert Andy Sutz, Welt- und Europameister in der Sparte Duathlon, um 15.45 Uhr im Hotel Hohenfels über die Wichtigkeit positiver Gedanken, die Ausrüstung und die Ernährung während eines Ausdauerwettkampfes sowie die Bestandteile einer professionellen Wettkampfvorbereitung. Zum Abschluss des Gesundheits- und Fitnessforums macht er mit den Interessierten eine Einlaufrunde.

Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run (gegen Vorweisen der Startnummer) und Gäste der Partnerhotels (mit der entsprechenden Eintrittskarte) haben freien Zutritt zum Gesundheits- und Fitnessforum. Für alle anderen beträgt die Teilnahmegebühr pauschal 20 Franken. (af)

Informationen: www.snowwalkrun.ch