

Wir haben ein Angebot, das dir Fitness, Spass und Abwechslung bietet.

Nordic Walking

Angebot für Frauen



Nordic Walking ist ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining, das sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen eignet. Fördert Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Beweglichkeit, Ausdauer sowie stärkt es Muskeln und Knochen.

Wöchentliche Walking Tour, unter fachkundiger Leitung

Start: Jeden Dienstag ab 6. Mai bis 30. September 2025, ausser Schulferien

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz MZH Riedhus Russikon

Strecke: div. Touren IN + UM Russikon, ca. 3 - 5 km je nach Gruppenstärke

Aufwärmtraining / Walking Tour / Ausdehnen

Ausrüstung: Walkingstöcke (wenn vorhanden), Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung

Kosten: Fr. 5.- pro Abend, kann vor Ort bezahlt werden
Keine Anmeldung / Abmeldung notwendig
Aktiv Mitglieder des FTV Russikon sind kostenfrei

Auskunft erteilt gerne: Rita Meier, Präsidentin, Frauenturnverein Russikon
ri.me@bluewin.ch / 079 798 85 75
ftvrussikon.jimdofree.com

Weitere FTV Trainings, schaue unverbindlich rein

FTV1: Mi. 20.15 – 21.45 Uhr / Wettsteinturnhalle Russikon

FTV2: Do. 20.00 – 21.00 Uhr / Wettsteinturnhalle Russikon

WIE LANGSAM DU AUCH LÄUFST – DU SCHLÄGST ALLE, DIE ZUHAUSE BLEIBEN!