



krebsliga aargau

# Nordic Walking-Treff

Fit sein mit zwei Stöcken!



## Angeleitetes Nordic Walking Jeden Donnerstag, 09:00-10:00 Uhr

Regelmässige körperliche Aktivität kann helfen, die Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung oder -therapie zu lindern und kann somit auch zu neuer Lebensfreude führen. Die körpereigene Abwehr wird günstig beeinflusst und die anhaltende Müdigkeit, genannt Fatigue, kann nachlassen.

In einer kleinen Gruppe und in Begleitung eines Physiotherapeuten führt die Strecke in individuellem Tempo entlang der Aare.

## Daten

Jeden Donnerstag von 9-10 Uhr mit  
anschliessendem Kaffi in der Krebsliga  
Aargau

## Mitbringen

bequeme Schuhe, Getränk,  
Stöcke (wenn vorhanden)

## Treffpunkt

Krebsliga Aarau

## Kosten/Versicherung

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Versicherung ist Sache der  
Teilnehmenden.

## Begleitung

Das Nordic Walking wird vom Physiotherapeuten  
Alexander Vaida (Aarau) geleitet.

Hast Du Lust auf gesunde Bewegung? Dann melde Dich an:  
[admin@krebbsliga-aargau.ch](mailto:admin@krebbsliga-aargau.ch) oder 062 834 75 75.

