



Kursangebot für Wanderer und Interessierte

Kursname	NWW 26-96 Gelenkschonend und trittsicher Bergwandern mit und ohne Wanderstöcke
Datum, Zeit	Donnerstag, 7. Mai 2026, von 9.00 bis 16.00 Uhr
Kursort	Stans und Seewligrat NW
Treffpunkt	9.00 Uhr auf dem Lidl Parkplatz, Stans (Ausfahrt Autobahn Stans Nord)
Kursleitung	Lara Mandioni, Wanderleiterin mit eidg. FA, Master Dipl. Coaching Tel. 079 253 56 86. lara.mandioni@nw-wanderwege.ch
Kurskosten	Kurskosten CHF 60.— Der Kurs kann nur dank Subventionierung der Nidwaldner Wanderwege so günstig angeboten werden. Bei Annulation gelten die AGB für Kurse und Wanderungen der Nidwaldner Wanderwege.
Anforderungen	Kondition für 4.5 Std. effektive Gehzeit, 9 km, 560 Höhenmeter bergauf und bergab auf einem Bergwanderweg T2 (weiss-rot-weiss Markierung)
Kursziele	<ul style="list-style-type: none"> ⊄ ökonomisch, effizient und trittsicher Bergwandern ⊄ Gelände lesen, Tempo und Schritt adaptieren ⊄ Gehtechniken bergauf und bergab kennen und anwenden ⊄ sichere und korrekte Anwendung von Wanderstöcken
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none"> ⊄ Übungen und Tipps, um im steilen Gelände gelenkschonend und sicher zu gehen ⊄ Das optimale, kraftsparend und situationsangepasste Tempo am Berg allgemein und für sich selber finden ⊄ Gleichgewichtsübungen für eine bessere Stabilität und Trittsicherheit ⊄ Lernen und anwenden des Stockeinsatzes (bergauf und bergab)
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Trekkingschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial
Bemerkungen	Kosten für Parkplatz sowie Verpflegung (Picknick aus dem Rucksack) sind Sache der Teilnehmenden. Detailinformationen werden ca. 2-3 Tage vor dem Kursstart erteilt.
Anmeldung	bis am 1. Mai 2026, mittels Anmeldeformular auf der Webseite der Nidwaldner Wanderwege oder QR Code scannen. Lara Mandioni, Tel. 079 253 56 86