

# Momò Walkers: un traguardo importante

• Per festeggiare il 5° anno dalla fondazione, il gruppo dei Momò Walkers si è recato lo scorso aprile al Swiss Holiday Park di Morschach per passare assieme un weekend di wellness, sport, relax e soprattutto tanto divertimento in compagnia. Sotto la guida di Regula Brunner i **Momò Walkers (nella fotografia)** nascono 5 anni fa eono, da allora, un allegro gruppo di persone provenienti da tutto il Mendrisiotto che pratica regolarmente Nordic Walking insieme.

Durante i mesi estivi c'è solo un incontro il lunedì sera, mentre fino a giugno e da settembre ci sono tre possibilità di allenamento (giovedì

mattina, martedì pomeriggio e mercoledì sera). Il gruppo partecipa anche alle manifestazioni locali come ad esempio Stramendrisio, Lugano Walking e di recente anche Penz..iamo a Chiasso. Il Nordic Walking è uno sport sano che permette di migliorare la propria condizione fisica in maniera dolce. Grazie all'intenso lavoro di braccia con i bastoni è un allenamento per tutto il corpo, adatto a persone di ogni età. Oltre alla condizione fisica, durante le lezioni si lavora sulla forza, sulla coordinazione e sulla mobilitazione. Per maggiori informazioni rivolgersi a Regula Brunner al numero 077 438 64 24.



AS: MGS WAZ