

# Gemeinsames Nordic Walking

von April bis Anfang Juli 2018



- Dienstags 12:30 Uhr / Donnerstags 19:00 Uhr abwechselnd (siehe Termine)
- Dauer 1 Stunde
- Beitrag pro Teilnahme: € 3,00

## Was wir machen:

In einer Gruppe mit fixen Terminen steigt die Motivation, sich gemeinsam in der Natur gesund zu bewegen. Ich begleite das Training mit professionellem Aufwärmen bzw. Abschluss-dehnen, sowie Tipps zur Verbesserung der Technik.

Anmeldung auch kurzfristig möglich.

Voraussetzung: Technik muss beherrscht werden. Zum Beispiel Besuch meines laufenden Nordic Walking Kurses (Dauer 4 Einheiten). Info s. Termine.

## Nordic Walking ist:

- Gelenksschonende Fitnessportart
- Ganzkörpertraining für Ausdauer, zum Kräftigen und für Koordination
- Geeignet für alle Generationen (ev. ärztliche Abklärung)

...durchgeführt und angeleitet von einer diplomierten  
Gesundheitstrainerin, Fitlehrwartin und Nordic Walking Instruktorin.  
Ich freu mich auf euch!

Irmgard Schweitzer

Infos und Anmeldung unter: **+43 (0)664 8474157**

[kontakt@irmgardmassage.at](mailto:kontakt@irmgardmassage.at) | [www.irmgardmassage.at](http://www.irmgardmassage.at)