

# Nordic Walking

## Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren



### Was?

Im Rahmen dieser beiden Einheiten sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigt werden, unter Anwendung der korrekten Technik, eigenständig Nordic Walking-Einheiten zu absolvieren. Ergänzend werden spezifische Koordinations-, Kräftigungs- sowie Beweglichkeitsübungen vermittelt.



### Wann?

1. Einheit	08.05.2024
2. Einheit	15.05.2024
3. Einheit	29.05.2024
4. Einheit	05.06.2024
5. Einheit	12.06.2024

Uhrzeit: **11:00 – 12:30**

Anmeldung bis **26.04.2024**

Für die Teilnahme bitten wir Sie, Nordic Walking Stöcke (**wenn nicht vorhanden, bitte dies bei der Anmeldung bekanntgeben**), Kleidung mit Bewegungsfreiheit und dem Wetter entsprechend, bequeme Schuhe (optimal wären Lauf- oder Walkingschuhe) und bei Bedarf Rucksack oder Bauchtasche (keine Umhänge- oder Handtasche) mitzunehmen.



### Wo?

**TREFFPUNKT:** Fischerwirt conamore am Kreuzbergl



### Noch Fragen?

Landesstelle Klagenfurt  
Siebenhügelstraße 1  
Birgit Wolte, BSc.  
050405-26725

[aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)