

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	14.05.2024
2. Einheit	21.05.2024
3. Einheit	04.06.2024
4. Einheit	11.06.2024
5. Einheit	18.06.2024

Uhrzeit: **09:00 – 10:30**

Anmeldung bis **03.05.2024**

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: Tenniszentrum Villach-Warmbad



Noch Fragen?

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

aktivmitbvaeb@bvaeb.at