

# Nordic Walking

## Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

### Was?

In den ersten zwei Einheiten (Basis) werden die Teilnehmer:innen gezielt an die korrekte Nordic Walking-Technik herangeführt und lernen, diese eigenständig anzuwenden. In den darauffolgenden fünf Terminen (Plus) haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, das Erlernte umzusetzen, ihre Technik zu festigen und zu vertiefen. Ziel der gesamten Kursreihe: Kondition und Ausdauer zu verbessern und Freude an der Bewegung in der Gruppe zu erleben!

### Wann?

#### Basis

1. 24.09.2025

2. 01.10.2025

Jeweils von 10:30 bis 12:30 Uhr

#### Plus

3. 08.10.2025

4. 15.10.2025

5. 22.10.2025

6. 29.10.2025

7. 05.11.2025

Jeweils von 09:30 bis 11:30 Uhr

**Trainerin:** Julia Habitzi

**Anmeldeschluss:** 15.09.2025 Anmeldung erforderlich!

max. Teilnehmer:innenanzahl: 20 Personen

### Wo?

**Döbling**

Treffpunkt:

10 A Station Silbergasse

1190 Wien

beim Rudolfinerhaus

### Bitte beachten:

Für die Teilnahme bitten wir Sie, Nordic Walking Stöcke, 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.

### Noch Fragen?

**Team der Senior:innengesundheit**

Telefonisch unter

050405 – DW: 21720 / 21742 oder

per E-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

Gefördert aus den Mitteln des  
Gesundheitsförderungsfonds  
Wien

bvaeb 

