

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. 23.09.2025
2. 30.09.2025

Plus

3. 14.10.2025
4. 21.10.2025
5. 04.11.2025
6. 11.11.2025
7. 25.11.2025

Jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

Trainer: Daniela Syre

Anmeldeschluss: 15.09.2025 Anmeldung erforderlich!

max. Teilnehmer:innenanzahl: 20 Personen

Wo?

Prater Hauptallee
Oswald-Thomas-Platz 1
1020 Wien
(Auf Höhe des Planetariums)

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

Gefördert aus den Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds
Wien

