

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. 25.09.2025

2. 02.10.2025

Jeweils von 11:00 bis 13:00 Uhr

Plus

3. 09.10.2025

4. 16.10.2025

5. 23.10.2025

6. 30.10.2025

7. 06.11.2025

Jeweils von 09:30 bis 11:30 Uhr

Trainer: Thomas Groß

Anmeldeschluss: 15.09.2025 Anmeldung erforderlich!

max. Teilnehmer:innenanzahl: 20 Personen

Wo?

Schönbrunn
Eingang Hietzinger Tor
U4 Nähe
1130 Wien

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

