

Nordic Walking



Du bist

- * Sportlicher Wiedereinsteiger?
- * Übertrainiert?
- * Burn Out gefährdet?
- * Bewegungshungrig?
- * Auf der Suche nach Möglichkeiten, deine Grundlagen-Ausdauer zu verbessern?
- * Und, und, und

Nordic Walking bietet körperliche Aktivität mit hohem Erholungsfaktor in der Natur. Es ermöglicht loszulassen und Spaß haben, eine Verbesserung der Koordination und der Motorik und stärkt Immunsystem und Stimmung. **Aber es will gelernt sein!**

Egal ob

„Anfänger oder Fortgeschrittener“

wir bieten etwas für jeden.

Aufwärmen, Einführung in die Technik, Koordination, Motorik, Kräftigungsübungen, Dehnen, Pulsbereich beachten – abgestimmt auf das jeweilige Leistungsvermögen. Empfehlenswert sind mindestens **10 Einheiten**.

Was, wann, wie, wo...

- Ab **Mitte April** bis **Ende November** (im Winter Schneeschuhwandern!)
- **Montag und Mittwoch, 17:45 Uhr** und nach Absprache
- **Treffpunkt nach Absprache** z.B.: Hotel, Gemeindezentrum, Badesee, ...
- **Dauer:** ca. 1,5 Stunden (inkl. Aufwärmen und Dehnen) eingeteilt nach Leistungsstufen
- **Kosten:**
1 Einheit € 15,00 / Person
10 Einheiten € 99,00 / Person
- **Ausrüstung:** bequeme Bekleidung, Sportschuhe, Getränk
- **Verleih:** Walkingstöcke € 1,00
- **Auf Wunsch:** Lehreinheit „Walken mit Pulsmessung“, in Form einer Privatstunde: € 52,00



Oberdrautaler Sportschule
Waltraud Sattlegger

+43 (0)664 130 132 0

info@drausport.at, www.drausport.at