

# NORDICWALKING

Nordic Walking bietet körperliche Aktivität mit hohem Erholungsfaktor in der Natur. Es macht Spaß und ermöglicht eine Verbesserung der Koordination und der Motorik. Als Muntermacher früh morgens oder zum Ausklang des Tages.

- **Geführte Tour** mit geprüftem Guide
- Jeden **Montag, Mittwoch und Freitag**  
(ab Anfang Mai bis Ende November)

Treffpunkt/Start: **6:00 Uhr** oder **19:30 Uhr**  
Treffpunkt nach Absprache  
Greifenburg / Badesee  
Berg / Tennisplatz  
Irschen / Gröfelhof

Dauer: **1,5 Stunden** (inkl. Aufwärmen und Dehnen)  
Ausrüstung: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk  
Kosten: Eine Einheit: 20 € / Pro Person  
Zehn Einheiten 150 € / Pro Person  
**Personal Trainer: Lehreinheit Walken mit Pulsmessung**  
**Kosten: 115 min / 130 € / Person** (jede weitere Person 25 €)

Bitte um **Voranmeldung:**  
info@drausport.at  
+43 664 1301320

