

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

