



## Nordic Walking Kurs (Anfänger bis Fortgeschrittene)

Beginn: 7. Mai 2012

Nordic Walking ist eine neue, aus Finnland stammende Sportart. Das Gehen mit Stöcken erfordert den Einsatz des ganzen Körpers. Außer der Beinmuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke Schulter- und Brustmuskulatur gelockert, und die Arme gestärkt.

**Wann: Montag 17:15 - 18:15  
7. Mai - 25. Juni**

**Treffpunkt:** 17:15 im Kursraum, 5 Min. Aufwärmen, dann 45 Min. Nordic Walking in der Umgebung und in der geschlossenen Gruppe, zum Schluss 5 Min. Dehnen.

Bei Schlechtwetter Alternativprogramm Gymnastik- und Dehnungsübungen in den Kursräumen der Apotheke.

**Wo:** Bach Apotheke, Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

**Kosten:** 25 Euro pro Person für 7 Einheiten

**Ausrüstung:** geeignete Kleidung und Schuhe, Nordic Walking Stöcke

**Kursleiterin:** Theresa Wolf

**Anmeldung in der Apotheke:** 98 20 900