Nordic Walking

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Was?

Im Rahmen dieser beiden Einheiten sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigt werden, unter Anwendung der korrekten Technik, eigenständig Nordic Walking-Einheiten zu absolvieren. Ergänzend werden spezifische Koordinations-, Kräftigungs- sowie Beweglichkeitsübungen vermittelt.

Wann?

1. Einheit	**25.09.2023**
2. Einheit	**02.10.2023**

Uhrzeit: **jeweils montags von 15:00 bis 17:00 Uhr**

Anmeldung bis **13.09.2023**

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. Es wird vor Ort keine Garderoben und Einlagerungsräume geben.

Wo?

BVAEB
Lessingstraße 20
8010 Graz
(Treffpunkt beim Eingang)

Noch Fragen?

Landesstelle Steiermark
Silvia Woger, MA
050405-25745
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

bvaeb