



# WIE WALKT MAN RICHTIG?

## NORDIC WALKING TRAINING IM FRÜHLING

Wenn es wieder heller und wärmer wird, zieht es uns nach Draußen. Unser KSV Nordic Walking Training ist mittlerweile fixer Bestandteil unseres Bewegungsangebots und FÜR ALLE PERSONEN geeignet, die sich gerne in der Natur bewegen und zusätzlich etwas für ihre Gesundheit tun möchten – egal, wie aktiv oder fit sie aktuell sind. Wichtig ist es, den richtigen Bewegungsablauf Schritt für Schritt zu erlernen. Unsere Trainerin zeigt den Teilnehmer\*innen in Theorie und Praxis das 1x1 des Nordic Walking. Weiterführende Walking-Treffs verfestigen die erlernte Technik. Walken wir gemeinsam in den Frühling!

### **Folgende Termine stehen zur Auswahl**

Einführungskurs (16:30 bis 19:30 Uhr)

Do, 18.4.2024

Di, 23.4.2024

### **Angebot für den Einführungskurs (3 Std.) und eine Übungseinheit (1,5 Std.)**

€ 20,- für Gewerkschaftsmitglieder (younion)

€ 50,- für Nicht-Mitglieder

Übungseinheit (16:30 bis 18:00 Uhr)

Di, 7.5.2024

### **Anmeldung bis 7.4.2024 an**

michael.witzmann@wien.gv.at

Alle Infos unter [www.ksv-wien.at/nordicwalkingtraining](http://www.ksv-wien.at/nordicwalkingtraining)

