



Marktgemeinde Magdalensberg

Görtschitztal Straße 135, 9064 Pischeldorf

Fit in den Herbst Nordic Walking Kurs



Der Herbst ist da und mit ihm die herrliche, klare und frische Luft! Jetzt macht es richtig Spaß sich in der freien Natur zu bewegen!

Nordic Walking, aber richtig!

Nordic Walking war lange verrufen als Seniorensport - aber zu Unrecht. Das Training stärkt Oberkörper, Rumpf und Beine. Nordic Walking bietet das ideale Einstiegstraining für alle, die lange keinen Sport gemacht haben oder übergewichtig sind. Es ist gelenkschonender als Joggen und effektiver als Walken ohne Stöcke. Nordic Walking will richtig gelernt und geübt sein und deshalb vermittele ich, als ausgebildete Trainerin, in diesem Kurs die optimale Gangart, Stocklänge und richtige Technik.

Die Marktgemeinde Magdalensberg startet einen Nordic-Walking-Kurs, der auch vom Land Kärnten und der „Gesunden Gemeinde“ finanziell unterstützt wird.

Start: Donnerstag, 12. September 2019 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer: 5 Einheiten à 1 Stunde

Treffpunkt: Parkplatz der Volksschule in Deinsdorf

Kurskosten: € 15,00

Trainerin: Andrea Gangl, BA

Anmeldung und Einzahlung: Gemeindeamt, Tel: 04224/2213 bis

Dienstag, 10.09.2019

Mit sportlichen Grüßen

Der Ausschussobmann:

Der Bürgermeister: