

Gesundheitsreihe für Ärzt*innen – Nordic Walking

Unsere Gesundheitsreihe bekommt Zuwachs: Erstmals bieten wir ein Nordic Walking - Training an – begleitet von erfahrenen Trainer*innen, die mit Know-how und Motivation durch die Einheit führen.

Nach einem gemeinsamen Warm-up geht es auf die Strecke. Dabei stehen Technik, Rhythmus und der gesundheitsfördernde Einsatz der Stöcke im Mittelpunkt. Praktische Tipps unterstützen Sie dabei, Nordic Walking effektiv und gelenkschonend in Ihren Alltag zu integrieren.

Im Juni geht es aktiv weiter: Dann erwartet Sie ein Yoga-Angebot. Termine und Anmeldung folgen in Kürze.

Bitte achten Sie auf kurzfristige Terminänderungen bei Schlechtwetter!

Für Nordic Walking steht folgender Termin zur Auswahl:

- **10.06.2025**

Für die Anmeldung bitte auf das entsprechende Datum klicken.

Wann: Dienstag, 10. Juni 2025, 18.00 Uhr

Wo: Gewalked wird im Augarten, der genaue Treffpunkt wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugeschickt. Jeder Termin ist auf max. 20 Teilnehmer*innen begrenzt.

Dauer: ca. 70 Minuten