



# Nordic Walking

Workshop-Einladung für Anfänger



Foto: Karl Neissl

Der menschliche Körper besitzt mehr als 650 Muskeln, 60 Prozent davon werden beim Nordic Walking eingesetzt. Die gelenksschonende Sportart ist ideal für Menschen die sich gerne an der frischen Luft bewegen.

Der Workshop beinhaltet Infos zum Equipment, einen Aufwärmteil, die Technikschiulung und Tipps für den Trainingsalltag. Ein Video bezüglich optimaler Stocklänge wird vorab an die angemeldeten Teilnehmer verschickt um optimal gerüstet zu sein.

- Wann:** Donnerstag, 2. Mai 2024, ab 17 Uhr  
(Ersatztermin: 16. Mai)
- Wo:** Parkplatz, Sportzentrum Putzleinsdorf
- Trainerin:** Karolina Cota  
(Nordic Walking Trainerin)
- Dauer:** ca. 2-3 Stunden
- Beitrag:** € 25,-
- Anmeldung:** Bis 25. April bei Jutta Burgstaller:  
07286/8276-12 oder [burgstaller@putzleinsdorf.at](mailto:burgstaller@putzleinsdorf.at)



Gesundes

