

INTERNATIONALE FRAUEN BE-WEGUNG

wöchentliche Nordic-Walking und Smoveys - Sportgruppe für Frauen



→ Montag 13.4. 2015 - 11.5. 2015 (5x)

🕒 17 Uhr bis 18 Uhr

📖 Dürnau, Brunnen: Dürnauer Strasse – Ecke E-Werkstrasse

Den Alltagsstress vergessen, den Kopf frei bekommen und den Moment genießen – das kann beim Walken geschehen.

Nordic Walking wird als Gesundheitsgehen bezeichnet. Die Muskulatur der Beine und des Oberkörpers werden trainiert. Der Kreislauf und der Stoffwechsel werden angeregt.

Gemeinsam wollen wir unter professioneller Anleitung in der wunderschönen Dürnau etwas für unsere Gesundheit tun - unser Körper will bewegt werden! Und jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.

....einfach kommen und mitmachen!

➔ **Smoveys (vibrierende Ringe, werden anstatt der Stöcke verwendet) sind kostenlos vorhanden, Nordic Walking Stöcke bitte selbst mitnehmen**

Infos bei:

Alice Nnadi: Tel. 0676/8734 7021, alice.nnadi@volkshilfe-ooe.at