

Nordic Walking - an der Liesing in Unterlaa

mit **Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko**



Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Herz-Kreislauftraining** beim **Nordic Walking** mit Stöcken inkl. Techniktraining und persönlicher Ganganalyse und Tipps.
- Zwischendurch **kräftigende und mobilisierende Übungen** mit den Stöcken
- **Gleichgewichtstraining und Achtsamkeitsübungen** zwischendurch
- **Atemübungen** runden unsere Stunde ab
- Am Ende wird noch **ausführlich gedehnt**

Wie?

- In einer **kleinen, netten, lustigen Gruppe** mit mir als erfahrene Physiotherapeutin und Nordic Walking Trainerin. Eine Einheit dauert **ca 90Minuten** und wird abwechslungsreich gestaltet. Wir sind erfahrungsgemäß ca 4-5 km unterwegs.

Wo?

- Vor dem **Biberspielplatz neben der Johanneskirche gegenüber vom Selbsternteacker** (in der Nähe der Praxis Physioenergie; Adresse: 1100 Wien, gegenüber Klederinger Str. 51)

Wann?

- **Fast immer mittwochs um 8.30Uhr** – außer bei sehr schlechtem Wetter vom März/April bis Ende Oktober

Kosten?

- **Eine Einheit 15€ in bar (bitte) genauer Betrag** Teilnahme nur bei Voranmeldung möglich!

Komm dazu in unsere What'sApp Gruppe. Du kannst auch gerne jemanden zum Schnuppern mitbringen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Was ist mitzubringen?

- Richtige **Nordic Walkingstöcke** (bitte keine Trakking/Wanderstöcke)
- evtl. kleine Trinkflasche (in Bauchtascherl oder kl. Rucksack)
- adäquate und bequeme **Sportbekleidung je nach Witterung** (wir gehen hauptsächlich an der Liesing, auf Feldwegen und im Gelände) evtl Stirnband – es zieht manchmal der Wind über die Felder
- **gute Sportschuhe**
- Freude an der Bewegung im Grünen

Infos zur Praxis und Person unter www.physioenergie.at

Ich freu mich auf dich! 😊

Mail zur Anmeldung: Martina@physioenergie.at (oder 0676/3004262)