

Fit im Grünen – Nordic Walking Kurs

an der Liesing in Oberlaa/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**
- **Gleichgewichtstraining und Achtsamkeitsübungen** werden vermittelt
- Für **Anfänger und Fortgeschrittene**
- **Atemübungen** runden unsere Einheit ab
- Am **Ende** wird noch ausführlich **gedehnt**

Wie?

In einer Kleingruppe mit erfahrener Physiotherapeutin. Eine Einheit dauert **ca 80-90 Minuten** und wird abwechslungsreich gestaltet.

Wo?

Treffpunkt ist beim **Bieberspielplatz neben der Johanneskirche gegenüber vom Selbsternteacker** (in der Nähe der Praxis Physioenergie; Adresse: 1100 Wien, Klederinger Str. 62

Wann?

September/Oktober – immer mittwochs! Start: 9.9.2020 um 9 Uhr

Kosten: Block mit 7 Einheiten zum Gesamtpreis von 79Euro (Einzeleinheit 13 Euro)

Was ist mitzubringen?

- Je nach Vorliebe mit oder ohne Walkingstöcke, Trinkflasche, evtl. kl Handtuch
- adäquate und bequeme Sportbekleidung je nach Witterung – bei strömenden Regen wird verschoben
- gute Sportschuhe, evtl Stirnband/Haube/Schal/Handschuhe – beim Feld kann es windig sein
- Freude an der Bewegung im Grünen

Infos zur Praxis und Person unter www.physioenergie.at

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