



NORDIC WALKING ***KURS***

in der Gemeinde Gerersdorf – Sulz

mit **Gerhard Karoly**

Wann: Montag, 04. Oktober 2021

Beginn: 14:00 Uhr (Dauer: ca. 3 Stunden)

Treffpunkt: Gemeindeamt Gerersdorf – Sulz

Inhalt:

- Kennenlernen dieser Sportart sowie Freude und Motivation für mehr Bewegung erfahren
- Kräftigung vernachlässigter Muskelgruppen und Förderung der Ausdauer

Ablauf:

- kurze Einschulung
- kleine Trainingseinheit von 4 – 6 km

Anmeldung: bis spätestens 30.09.2021, telefonisch im Gemeindeamt: 03328 / 32272 oder per Mail: post@gerersdorf-sulz.bgld.gv.at

Teilnehmer: max. 15 Personen

Empfohlen: sportliche Ausrüstung

Auf Ihre Teilnahme freut sich
das Team „Gesundes Dorf“

PS: Walkingstöcke können vor Ort auch ausgeborgt werden.