



## Schnupperkurs Nordic Walking



Gemeindeamt Hof bei Salzburg, Brunnenplatz



Montag 15.04.2024

Montag 22.04.2024

Montag 29.04.2024

Beginn jeweils 17:00 Uhr

Dauer ca. 1 Stunde



*Pixabay\_Wildfaces*

### Weitere Infos:

✉ [gesund@hof.at](mailto:gesund@hof.at) oder ☎ 0664 4382653 (Melanie Prothiva)

Sport-Neulinge, Wiedereinsteiger\*innen & Sportskanonen:

**Nordic Walking ist für alle geeignet!** Wichtig dabei sind die richtige Technik und Ausrüstung.

- NW ist sportliches Gehen mit Stöcken
- 90% der gesamten Muskulatur werden trainiert
- Fettverbrennung wird gesteigert
- Rücken- und Nackenschmerzen wird vorgebeugt
- Trainerin: Zsofia Jacso, Physiotherapeutin, Nordic Walking Instructor

**Bitte eigene Stöcke mitbringen, wenn vorhanden.**