

Tirol:

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Germana Bichler

Übungsziel: Dieser Kurs richtet sich an Walking-Einsteiger. Nach Vermittlung der Grundtechniken werden einfache Strecken mit einem an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepassten Gehtempo erkundet.

Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Achtung: Beschränkte Teilnehmerzahl – Voranmeldung je Kursblock unter 0680 / 307 33 69.

Mittwoch: 09:00 - 10:30

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Erwachsene

Kosten: € 23,00 / Semester (12 Einheiten)

Wenn nicht der gesamte Kurs gebucht wird, dann € 4,00 je Einheit.

Zeitraum: 23.09.2011 - 26.05.2012

Übungsort Gemeindegebiet, Kramsach
Siehe Stundentafel auf www.tv-kramsach.at
6233 Kramsach

Veranstalter Union Turnverein Kramsach

Kontakt Heidi Schuler, Tel.: +43 680 129 3800

✉ office@tv-kramsach.at

🏠 www.tv-kramsach.at

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Germana Bichler

Übungsziel: Der Nordic Walking-Treff richtet sich an begeisterte WalkerInnen, die bereits Erfahrungen gesammelt haben. Auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer wird Rücksicht genommen, wobei grundsätzlich ein durchschnittliches Tempo vorgesehen ist. Bei diesem von September bis Ende Mai dauernden Kurs trotzen wir jeder Witterung. Ob Sonne, Regen oder Schnee, wir wollen hinaus in die Natur. In der dunklen Jahreszeit werden Stirnlampen zur Verfügung gestellt. Anfragen oder Voranmeldungen unter 0680 / 307 33 69.

Mittwoch: 18:00 - 19:30

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Erwachsene
Kosten: € 57,00 / Jahr (35 Einheiten)

Zeitraum: 22.09.2011 - 31.05.2012

Übungsort: Gemeindegebiet, Kramsach
Siehe Stundentafel auf www.tv-kramsach.at
6233 Kramsach
Veranstalter: Union Turnverein Kramsach

Kontakt: Heidi Schuler, Tel.: +43 680 129 3800

✉ office@tv-kramsach.at

🏠 www.tv-kramsach.at

Salzburg:

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Andy Drewing

Übungsziel: Nordic Walking ist für Jedermann geeignet, ein idealer Familien- und Gruppensport für jedes Alter, ideal für gelenkschonende Gewichtsreduktion und ein kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining.

Anmerkung: Aufwärmprogramm (inkl. Aufwärmspiele)

Technik Besprechung

Praxis mit Korrektur des Trainers

Sonntag: 10:00 - 12:00

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Kosten: € 50,00 / Kurs (12 Einheiten)

Nordic Walking Stöcke sollten selbst mitgebracht werden!

"Ordentliches" Schuwerk (Laufschuhe) und gute Bekleidung. Der Trainer hilft gerne weiter.

Zeitraum: 03.10.2010 - 01.10.2011

Anmeldung erwünscht!

Übungsort Sportzentrum Mitte

Start beim SZM mit anschließendem Marsch in Richtung Hellbrunn!

5020 Salzburg, Ulrike Gschwandtner Straße 6

Veranstalter: UNION Body and Balance

Kontakt Dipl. Body & Vitaltrainer Andy Drewing, Tel.: +43 664 1604510

✉ ivitalcoach@me.com

🏠 <http://web.me.com/ivitalcoach>

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Gertraud Öhlinger

Übungsziel: Nordic Walking als Ganzkörpertraining hält fit und gesund. Der allgemeine Leistungszustand und die persönliche Ausdauerleistung sollen sich durch gezieltes Training verbessern. Neben dem sportlichen Aspekt werden Freude und Spaß am Sport und das Gruppenerlebnis in den Vordergrund gestellt.

Anmerkung: Alle Altersgruppen weiblich und männlich werden herzlich aufgenommen.
Genauere Auskunft unter Telefon 06415/4348.

Dienstag: 17:00 - 19:00

Donnerstag: 08:30 - 09:30

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Erwachsene

Kosten: € 25,00 / Jahr (40 Einheiten)

Zeitraum: 12.09.2011 - 09.09.2012

Übungsort Turnsaal der Volksschule St. Veit

Treffpunkt vor dem Volksschul Turnsaal

5621 St. Veit im Pongau, Schulstraße 1

Veranstalter: Turn- und Sportunion St. Veit

Kontakt: Johanna Vötter, Tel.: 06415/7412

✉ voetter@rachensperger.at

Aktiv-Bewegt Gesundheitstraining

ÜbungsleiterIn(nen): Bettina Gruber

Übungsziel: AKTIV-BEWEGT dient als Gesundheitstraining für Menschen mit verschiedenen Risikofaktoren (Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht). Das Programm ist besonders für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet, um möglichst rasch eine gewisse Grundfitness zu erreichen. Ziel ist es, die Teilnehmer langfristig zu Bewegung zu motivieren und sie in Bewegungs- und Sportangebote zu integrieren.

Anmerkung: Am Programm stehen Ergometertraining, Krafttraining an Geräten, Therabandübungen, Nordic Walking, Koordinationsübungen, Dehnungsprogramme, Entspannungsteile uvm. Die Steigerung der Lebensqualität durch körperliche Aktivität, Ausdauer- und Krafttraining sowie Koordinationsschulung sind die Hauptinhalte des Programms.

Donnerstag: 17:00 - 18:00

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Erwachsene, Senioren

Kosten: € 55,00 / Semester (15 Einheiten)

Zeitraum: 01.10.2010 - 30.06.2012

Findet nur zu Schulzeiten statt!

Übungsort: Sportzentrum Mitte

Bewegungsraum 2. Stock

5020 Salzburg, Ulrike Gschwandtner Straße 6

Treffpunkt vor dem Gebäude

Veranstalter: Sportunion Salzburg Landesverband

Kontakt: Neuwirth Martin, Tel.: 0662 842688

✉ office@sportunion-sbg.at

🏠 <http://salzburg.sportunion.at>

Power Nordic Walking (Fit-Union lebendiges Köstendorf)

Mittwoch: 18:00 - 20:00

Hauptschule Köstendorf, 5203 Köstendorf, Bittersamstraße 1

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Ursula Lurger

Übungsziel: Nordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Es ökonomisiert die Herzarbeit und stärkt das Immunsystem. Fit durch Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Anmerkung: Im Kurs wird die richtige Nordic Walking Technik erlernt und trainiert.

Montag: 18:00 - 19:30

Donnerstag: 08:30 - 10:00

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Erwachsene, Senioren

Kosten: € 35,00 / Semester (8 Einheiten)

Zeitraum: 12.09.2011 - 31.05.2012

Findet nur zu Schulzeiten statt!

Übungsort: VS Siezenheim

5072 Siezenheim, Schulwegstr.75

Veranstalter: USC Siezenheim

Kontakt: Dipl.Sptl. Daniela Gruber, Tel.: 0664 5110964

✉ dss.gruber@inode.at

🏠 www.usc-siezenheim.sportunion.at

Niederösterreich

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Dr. Sabine Vogelleitner, Anna Traxler

Übungsziel: Ein Ausdauer- und Koordinationstraining im aeroben Bereich, wobei Spaß an der Bewegung natürlich nicht fehlen darf. Kräftigungsübungen werden zwischendurch eingebaut und zum Abschluss gibt es ein Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen.

Dienstag, 18. Oktober: 18:00 - 19:00 Uhr

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Erwachsene, Senioren

Kosten: € 110,00 / Jahr
€ 85,00 / Jahr für Senioren

Zeitraum: 12.09.2011 - 22.06.2012
Findet nur zu Schulzeiten statt!

Übungsort: Union-Vereinshaus
Treffpunkt: Viehofner See, großer Parkplatz (auf der linken Seite nach der Ampel) und die
Übungsleiterin ist Sabine Vogelleitner.

3100 St. Pölten, Reinkeweg 6

Veranstalter: SPORTUNION St.Pölten

Kontakt: Senta Mischak, Tel.: 02742/71230 12

✉ s.mischak@union-stpoelten.at

🏠 www.union-stpoelten.at

Bitte wegen Leihstöcken telefonisch anfragen!

Nordic Walken

ÜbungsleiterIn(nen): Friedrich Schreyek

Übungsziel: Nordic Walken ist eine schonende und effektive Form des Herz-Kreislauftrainings. Sie ist eine rhythmische und angenehme Bewegungsart, die einfach zu erlernen ist, schonend für Gelenke und daher sehr gut für den Sporteinsteiger geeignet ist. In die Einheit werden Stretching und Kraftkomponenten mit den Stöcken eingebaut. Herz-Kreislauf und der Stoffwechsel werden schonend, aber hoch effektiv trainiert.

Anmerkung: Dauer, Streckenwahl und Intensität werden den Teilnehmern angepasst.

Dienstag: 09:00 - 11:00

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Erwachsene

Kosten: Kostenlos

Anfänger zahlen pro Übungseinheit mit Leihstöcken € 6,00 zur Vermittlung der richtigen Technik;

für "Fortgeschrittene" ist diese Einheit kostenlos

Zeitraum: 28.02.2011 - 28.02.2013

Übungsort: Nordic Walking Schaukel in der freien Natur

2185 Prinzensdorf, bei der Brücke Schlossgasse, Hauskirchen-Prinzensdorf-Rannersdorf

Veranstalter: USV Hauskirchen

Kontakt: Friedrich Schreyek, Tel.: 0664 423 42 83

✉ schreyek@aon.at

🏠 www.usv-hauskirchen.at.tc

GYMSTICK NORDIC WALKING

ÜbungsleiterIn(nen): Friedrich Schreyek

Übungsziel: Gymstick Nordic Walking wird mit einer neuen Generation von Nordic Walking Stöcken ausgeübt. Gymstick Nordic Walking Stöcke sind ein Fitnessprodukt sowohl für Ausdauer- als auch für Krafttraining, sowie zur Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit. Ein Paar dieser Stöcke beinhaltet die Funktionen von zwei separaten Produkten:

- 1) Nordic Walking Stöcke
- 2) Gymnastikstab mit Widerstandsbändern

Die Stöcke können in wenigen Sekunden zu einem Gymstick Trainingsstab umgewandelt werden. Diese Funktion ermöglicht es dem Walker jederzeit und überall zu stoppen und ein Krafttraining zu absolvieren.

Dieses kleine, kompakte "Fitness Studio" beeinträchtigt das Walking keineswegs - der Anwender merkt nicht einmal, dass sich die Widerstandsbänder im Schaft der Stöcke befinden.

Auf dieser Weise erhalten unsere Nordic Walker auch ein entsprechendes Krafttraining geliefert.

Zum Abschluss der Einheit darf das Dehnen keinesfalls fehlen.

Anmerkung: Donnerstagtermin nur Nordic Walker
Samstagtermin Neueinsteiger

Donnerstag: 17:00 - 19:00

Samstag: 14:00 - 16:00

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Erwachsene
Kosten: € 6,00 / Einheit (12 Einheiten)
90 Min. pro Trainingseinheit

Zeitraum: 28.02.2011 - 28.02.2013

Übungsort: Nordic Walking Schaukel
NW Trainingsplatz Prinzensdorf

2185 Prinzensdorf, bei der Brücke Schlossgasse, Hauskirchen-Prinzensdorf-Rannersdorf

Veranstalter: USV Hauskirchen

Kontakt: Friedrich Schreyek, Tel.: 0664 423 42 83

✉ schreyek@aon.at

🏠 www.usv-hauskirchen.at.tc

SPORTUNION Markersdorf – Haindorf

Einheit findet jeden samstags von 9.00 –ca 10.15 statt. Bitte Stöcke mitbringen

Kontaktaufnahme: Anna Schmidt (Tel: +43(676)9303420 oder per mail: schmidt_aur@catv-bauer.at)

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Henriette Anderle

Übungsziel: Unter dem Motto: "Gehen kann jeder!" Gesellige Bewegungsform auf die sanfte Tour, die einen Großteil der Muskeln bewegt. Kondition - Kräftung - Mobilität stehen im Vordergrund dieser Einheit. Der Spaß in der Gruppe darf aber auch nicht zu kurz kommen.

Achtung, geänderte Zeit!

Mittwoch: 09:00 - 10:15

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Erwachsene, Senioren

Kosten: € 2,00 / Einheit
€ 3,00 / Einheit für Nichtmitglieder (mind. 3 Pers.)
€ 5,00/Einzeleinheit

Zeitraum: 14.09.2011 - 30.06.2012
Telefonische Voranmeldung ist Voraussetzung.

Übungsort: Treffpunkt meist der Parkplatz.

2351 Wiener Neudorf, Rathauspark

Veranstalter: SPORTUNION Wiener Neudorf

Kontakt: Henriette Anderle, Tel.: 0664/5227947

✉ henriette.anderle@a1.net

🏠 www.wienerneudorf.sportunion.at

SPORTUNION Bisamberg

Nordic Walking Einheit: Montag um 8 Uhr morgens

Übungsleiterin: Irene Bartholner

Voraussetzung gibt es keine besonderen, entsprechende Kleidung und Stöcke sollte der Teilnehmer haben

Treffpunkt ist einige Minuten vor Beginn beim Haupteingang der Bisamberger Volksschule, in der Schulgasse.

Adresse: 2102 Bisamberg, Hauptstrasse 30.

Dauer der Einheit bis ca. 9.20 Uhr.

Kontakt: Sepp Bauer: 0650 401 7068

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Gerit Stöhr

Übungsziel: Freude an der Bewegung in der Natur! Das gelenksschonende Ausdauertraining bei dem der gesamte Bewegungsapparat gefordert ist, macht Spaß und bietet Abwechslung für alle Altersstufen. Ideal für Einsteiger.

Dienstag: 09:00 - 10:30

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Erwachsene, Senioren
Kosten: € 90,00 / Jahr
€ 5,00 pro Übungseinheit bzw. € 90,00 Jahresbeitrag

Zeitraum: 12.09.2011 - 29.06.2012
Findet nur zu Schulzeiten statt!
Übungsort: Rudolfshof Freigelände

2500 Baden

Freigelände für Nordic Walking Touren
Veranstalter: SPORTUNION Baden

Kontakt: Diplom Sportlehrer Peter Jost, Tel.: 0664/3925419

✉ sportunionbaden@aon.at

🏠 www.baden.sportunion.at

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Denise Thiel

Übungsziel: Freude an der Bewegung in der Natur! Das gelenksschonende Ausdauertraining bei dem der gesamte Bewegungsapparat gefordert ist, macht Spaß und bietet Abwechslung für alle Altersstufen. Ideal für Einsteiger.

Anmerkung: Treffpunkt beim Sportplatz

Donnerstag: 09:30 - 11:00

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Erwachsene, Senioren
Kosten: € 90,00 / Jahr
€ 5,00 pro Übungseinheit bzw. € 90,00 Jahresbeitrag

Zeitraum: 12.09.2011 - 29.06.2012
Findet nur zu Schulzeiten statt!

Übungsort: PH Baden
Treffpunkt beim Sportplatz

2500 Baden, Mühlgasse 67

Veranstalter: SPORTUNION Baden

Kontakt: Denise 0699/14766651

✉ sportunionbaden@aon.at

🏠 www.baden.sportunion.at

Mitzunehmen: Nordic Walking Stöcke, Lauf- bzw. Sportschuhe, bequeme Sportbekleidung (»Zwiebelsystem«), Getränk, Müsliriegel,...

Nordic Walking mit Manfred

ÜbungsleiterIn(nen): Manfred Fuchs, Anton Haindl

Übungsziel: Vermitteln und Festigen des Nordic Walking mit all seinen Bewegungsabläufen und Sonderformen.

Das Nordic Walking Angebot ist ein sanftes Herz – Kreislauftraining mit speziellen Stöcken zur Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens und Muskelkräftigung. Durch Gymnastikpausen werden zusätzlich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert und Verspannungen vermindert. Verschiedene Techniken des Gehens verbessern das Koordinationsvermögen. Stressabbau, Ausgleich zum Alltag und aktive Entspannung mit Gleichgesinnten wird in der Natur ermöglicht.

Anmerkung: Abmarsch ist jeweils um 18 Uhr

Mittwoch: 18:00 - 19:00

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Kosten: € 5,00 / Einheit

Schnupperstunde frei

Zeitraum: 01.01.2011 - 31.12.2013

Übungsort: Scheiblingkirchen

2823 Scheiblingkirchen, Badgasse

Treffpunkt ist vor dem Hallenbad - Ausgangspunkt für die NW Einheiten mit Manfred
Veranstalter: SPORTUNION für Abenteuer, Freizeit und Senioren NÖ SÜD - su afs nö süd

Kontakt: Toni Haindl, Tel.: 0664 73 786 744

✉ tonihain@aon.at

🏠 <http://sv-afs.npage.de>

Bitte um telefonische Voranmeldung unter 0664 73 786 744 für die Teilnehmer

Nordic Walking mit Toni (Bad Schönau)

ÜbungsleiterIn(nen): Anton Haindl, Manfred Fuchs

Übungsziel: Vermittlung und Festigung der Nordic Walking Techniken, gemeinsames Mobilisieren, Aufwärmen, Nordic Walken und Abwärmen.

Nordic Walking Angebot ist ein sanftes Herz – Kreislauftraining mit speziellen Stöcken zur Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens und Muskelkräftigung. Durch Gymnastikpausen werden zusätzlich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert und Verspannungen vermindert. Verschiedene Techniken des Gehens verbessern das Koordinationsvermögen. Stressabbau, Ausgleich zum Alltag und aktive Entspannung mit Gleichgesinnten wird in der Natur ermöglicht.

Dienstag: 16:00 - 17:30

Donnerstag: 16:00 - 17:30

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Kosten: € 5,00 / Einheit

Zeitraum: 01.04.2011 - 31.03.2013

Übungsort: Bad Schönau

Eingang zum Kurpark

2853 Bad Schönau

Eingang zum Kurpark ist der Treffpunkt für die NW Einheiten in Bad Schönau

Veranstalter: SPORTUNION für Abenteuer, Freizeit und Senioren NÖ SÜD - su afs nö süd

Kontakt: Toni Haindl, Tel.: 0664 73 786 744

✉ tonihain@aon.at

🏠 <http://sv-afs.npage.de>

Bitte um telefonische Voranmeldung unter 0664 73 786 744 für die Teilnehmer

Nordic Walking mit Toni (Krumbach)

ÜbungsleiterIn(nen): Anton Haindl, Manfred Fuchs

Übungsziel: Vermitteln und Festigen der Nordic Walking Techniken.
Das Nordic Walking Angebot ist ein sanftes Herz – Kreislauftraining mit speziellen Stöcken zur Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens und Muskelkräftigung. Durch Gymnastikpausen werden zusätzlich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert und Verspannungen vermindert. Verschiedene Techniken des Gehens verbessern das Koordinationsvermögen. Stressabbau, Ausgleich zum Alltag und aktive Entspannung mit Gleichgesinnten wird in der Natur ermöglicht.

Donnerstag: 09:00 - 10:15

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Jugendliche, Erwachsene, Senioren
Kosten: € 5,00 / Einheit
Schnupperstunde frei

Zeitraum: 01.01.2011 - 31.12.2013

Übungsort: Abenteuerspielplatz

2851 Krumbach

Treffpunkt ist der Parkplatz, dieser ist Ausgangspunkt für die NW Einheiten in Krumbach
Veranstalter: SPORTUNION für Abenteurer, Freizeit und Senioren NÖ SÜD - su afs nö süd

Kontakt: Toni Haindl, Tel.: 0664 73 786 744

✉ tonihain@aon.at

🏠 <http://sv-afs.npage.de>

Bitte um telefonische Voranmeldung unter 0664 73 786 744 für die Teilnehmer

CARBON CROSS FIT

ORT 3001 Mauerbach, Friedhofweg Parkplatz

DATUM SA 22.10.2011

ZEIT	09:00 Uhr
DAUER	75min
PROGRAMM	Vielseitige Nordic Walking Drills für Intervall- und Zirkeltrainingseinheiten
ZIELGRUPPE	Aktive und Wiedereinsteiger zwischen 45 und 60 Jahren (jüngste Teilnehmerin 12, ältester 65 Jahre)
TRAININGSZIEL	Ganzkörpertraining (Alternativsport zum Laufen), Rückbezug zur Natur, Austausch in der Gruppe
SCHWIERIGKEITSGRAD	Mittel (Quereinsteiger willkommen!)
VORRAUSSETZUNGEN	Belastbares Herzkreislaufsystem, Nordic Walking Sticks werden leihweise zur Verfügung gestellt
BESCHREIBUNG	CARBON CROSS FIT (ab Oktober jeden Samstag um 09:00 Uhr Früh)

Das Ganzkörpertraining an der frischen Luft

Das neue Training für „harte Mädels (und Jungs)“ ist eine explosive Crossover-Kombination zwischen klassischen Nordic Walking Drills und schweißtreibenden Intervall- und Zirkeltrainingseinheiten für Ausdauer-, Kraft- und Koordination unter aktivem Einbezug der Natur und deinem Buddy (Partner). Keiner kennt das Workout, bis der Trainingsschwerpunkt kurz vor dem Start von mir angekündigt wird ☺. Carbon Cross Fit fordert, motiviert, und macht unglaublich viel Spaß – egal welches Fitnessniveau.

Über den 22.10.2011 hinaus, sind alle Interessenten jeden SA ab 09:00 herzlich eingeladen unser Angebot kostenlos kennen zu lernen.

Oberösterreich

Lebensfreude à la carte

ÜbungsleiterIn(nen): Sonja Gruber

Übungsziel: Wir bieten ein Kleingruppenttraining angepasst an den jeweiligen Fitnesszustand der Teilnehmer. Spezielles Seniorentaining (Schwerpunkt Koordinations- / Gleichgewichtsschulung), Einsteigertraining (Ausdauer- und Kraft-Aufbautraining), Familie in Bewegung (gemeinsames Trainieren Generationen übergreifend), uvm.

Ziel ist, das ganzheitliche Wohlbefinden zu steigern und das Leistungsniveau zumindest zu erhalten.

Anmerkung: Vielseitiges, abwechslungsreiches Angebot - indoor und outdoor speziell für die Zielgruppe 50+.

Montag: 10:00 - 11:00

Mittwoch: 18:00 - 19:00

Donnerstag: 19:00 - 20:00

Geschlechtergruppe: gemischt

Altersklasse: Erwachsene, Senioren

Kosten: € 50,00 / Kurs (10 Einheiten)

Zeitraum: 12.09.2011 - 05.05.2012

Einstieg jederzeit möglich !

Übungsort: **AKTIV-Leben Bewegungszentrum**

4816 Gschwandt/Baumgarten, Müllerbachstr. 27

ehemaliges MEKUTECH-Gelände in Baumgarten

Veranstalter: [Sportunion Gschwandt](#)

Kontakt: Sonja Gruber, Tel.: 069911661452

✉ sonja.gruber@mekutech.at

🏠 www.aktiv-leben.at

Nordic Walking

ÜbungsleiterIn(nen): Johann Auer, Josef Egger

Übungsziel: Wir wollen Personen durch Gruppendynamik zu mehr Bewegung animieren. Mit diesem Angebot wirken wir den Zivilisationsschäden, die durch Beruf und falsche Freizeitgestaltung (Fernsehen und Computer) entstehen, durch regelmäßige Bewegung des ganzen Körpers und Aktivieren der meisten Muskelgruppen entgegen.

Anmerkung: Im Herbst (ab November) wird schon um 17:00 Uhr gestartet. WARNWESTE und Stirnlampe (wenn vorhanden) nicht vergessen.

Dienstag: 18:00 - 20:00

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Jugendliche, Erwachsene, Senioren
Kosten: € 1,00 / Einheit (12 Einheiten)
Zehnerblock für 11 Einheiten

Zeitraum: 13.09.2011 - 31.12.2011

Im Herbst (ab November) wird schon um 17:00 Uhr gestartet. WARNWESTE und Stirnlampe (wenn vorhanden) nicht vergessen.

Übungsort: **Sportheim der Sportunion Gschwandt**
Treffpunkt: Sportheim der Union Gschwandt

4816 Gschwandt, Wallweg 3

Veranstalter: [Sportunion Gschwandt](#)

Kontakt: Johann Auer, Tel.: 0664/3756075

✉ auer.pgha1@aon.at

🏠 uug.at.tf

Sanfte Bewegung

Mo: 09:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 19.09.11 (Aktiv Leben)

Übungsort: **AKTIV-Leben Bewegungszentrum**

4816 Gschwandt/Baumgarten, Müllerbachstr. 27
ehemaliges MEKUTECH-Gelände in Baumgarten

Veranstalter: [Sportunion Gschwandt](#)

Kontakt: Sonja Gruber, Tel.: 069911661452

✉ sonja.gruber@mekutech.at

🏠 www.aktiv-leben.at