



# Fit in den Frühling mit Nordic Walking

Einfach schnell gesund fit -  
mit richtigem Nordic Walking

Mittwoch 8.4.09

17.00 Uhr

Technikcheck - für alle, die bereits Walken und ihre Technik verbessern wollen

30 Minuten

Euro 9,--

17.30 Uhr

Grundkurs - Richtig Walken nach dem 7 Step-System für alle mit und ohne Vorkenntnisse

120 Minuten

Euro 19,90

Anschließend jeweils am Mittwoch

17.30 Uhr

Intensivkurs - Vertiefung des Grundkurses, Kräftigungs- Dehnungs-, Sport- und Konditionsübungen

3x 120 Minuten

Euro 59,00

Individuell für alle Altersgruppen und Jeden geeignet.

Treffpunkt

vor dem Freibad Apumare in Attnang-Puchheim

Telefonische Voranmeldung erbeten. Tel: 0676/6603269

Leitung

Doris Kerschbaummayr  
Nordic Walking Instruktor  
Dipl.Shiatsu-Praktikerin

Ghegastraße 18 • 4800 Attnang P.  
doris.kerschbaummayr@gmx.at  
www.shiatsu-sport.at

Nordic Walking

[www.shiatsu-sport.at](http://www.shiatsu-sport.at)