

# Nordic Walking – Check deine Technik

16. Mai 2018, 16:30 bzw. 18:30 Uhr

NÖGKK Service-Center Amstetten

3300 Amstetten, Anzengruberstraße 8



www.shutterstock.com

## Workshop mit Nordic-Walking-Trainer Mag. Hans Heidenreich

- » Erlernen und optimieren der Nordic-Walking-Technik
- » Stabilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen
- » Richtiges Aufwärmen und Mobilisieren

Kurs für Gemütliche: Beginn 16:30 Uhr

Kurs für Sportlichere: Beginn 18:30 Uhr

Bitte mit wetterfester Bekleidung und festen Schuhen kommen!

**Kostenlose Teilnahme! Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-0154 oder  
unter [amstetten@noegkk.at](mailto:amstetten@noegkk.at)



**NÖGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!