



# ***Bewege dich gesund – mit Nordic Walking***



Die „Gesunde Gemeinde“ Unterpremstätten lädt die BewohnerInnen von Unterpremstätten recht herzlich zum neuen  
**Nordic Walking Projekt** ein:

*1x wöchentlich findet eine Trainingseinheit von 1- 1 ½ h statt.*

**Treffpunkt:** *jeden Mittwoch, 18:15 Uhr  
Park (Josef-Krainer-Straße/Hauptstraße)*

Physiotherapeutin Tamara Eckhart vom Gesundheitszentrum Unterpremstätten wird Ihnen den Gesundheitssport „Nordic Walking“ näher bringen und Sie beim Training begleiten.



Der Einstieg ist JEDERZEIT möglich!! Die Kosten für die UnterpremstätterInnen übernimmt die Gesunde Gemeinde.

Bitte bringen Sie Walking-Stöcke – und falls vorhanden eine Pulsuhr mit - Stöcke könnten eventuell auch vom Gesundheitszentrum ausgeborgt werden.

Auf Ihr Kommen freut sich Tamara Eckhart und die „Gesunde Gemeinde“ Unterpremstätten.