info091

INFORMATIONSBLATT FOLGE 091

NORDIC WALKING

Was machen wir?

Wir starten gemeinsam im Prater am Treffpunktmit einem ca. 10 minütigem Warm-up und machen dann für ungefähr 2,5 Stunden Training inklusive Technik im Prater, der Donauinsel und in der Lobau (je nach Wetterlage) mit einer 10 minütigen Trink- und Essenspause. Gemeinsam kehren wir zum Treffpunkt zurück, wo wir mit Stretching unser Training beenden.

Termin:

Dieser Kurs ist eine einmalig sattfindende Blockveranstaltung! Gesamtdauer des Kurses 3 Stunden. Bei Schlechtwetter (Regen, Sturm) wird ein Ausweichtermin angeboten.

Bekleidung und Ausrüstung:

Taschen und Jacken können bei mir im Auto gelagert werden. Ich empfehle Trainingsbekleidung, eine Schicht wärmer als beim Laufen. Am besten eignen sich Laufschuhe oder leichte Wanderschuhe mit flexibler Sohle. Eigene NW Stöcke sind gerne willkommen, Leihstöcke sind für alle Teilnehmer vorhanden.
Achtung es gibt keine Möglichkeit sich umzuziehen!

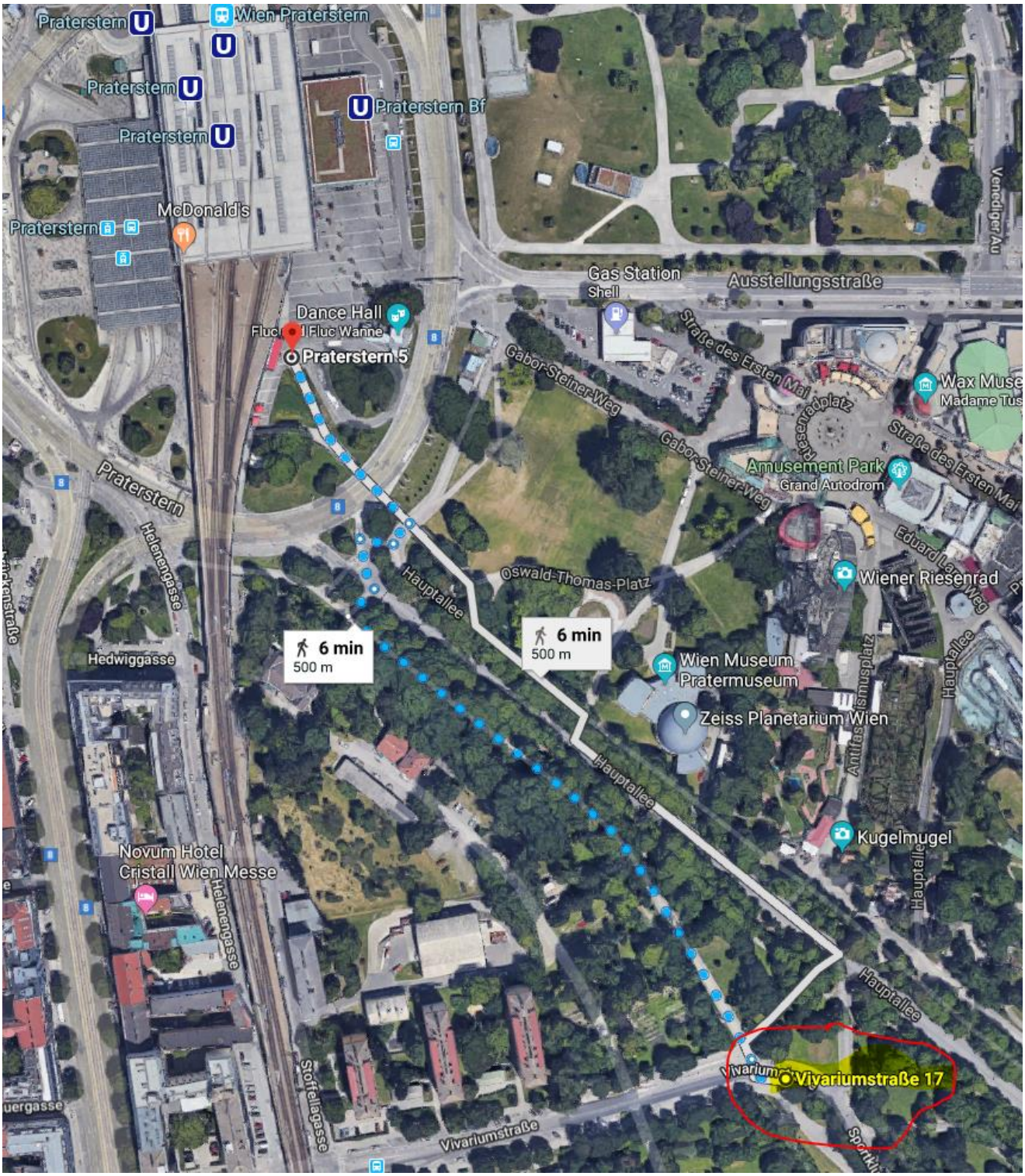
Treffpunkt:

Prater Hauptalle, Ecke Vivariumstrasse / Sportklubstrasse, nur 7 Gehminuten von der U-Bahn Station Praterstern entfernt. Hier sind ausreichend Parkplätze vorhanden.
Bitte seid 5 Minuten vor Kursbeginn da.
Wenn man auf der USI homepage auf den Nordic Walking Kurs geht, und auf Ort: „Prater-Nord“ klickt, öffnet sich der Google Maps Plan, mit einer genauen Markierung des Treffpunktes!

Kontaktdaten Trainerin:

Marion.Woch-Adang@univie.ac.at oder 0680/3140100
Interessenten können sich jederzeit bei offenen Fragen bei mir melden, bzw. sind alle eingeladen, mir ihre Telefonnummer für eine Whatsapp Gruppe ausschließlich für diesen Termin zu geben.

Ich freue mich, beim gemeinsamen Nordic Walking, den Prater im Wandel der Jahreszeit mit euch zu erleben!



Wien, September 2018