



## Nordic Walking Wohlbefinden durch Bewegung

7x Dienstag  
11.4. – 23.5.2017  
10:00–11:30 Uhr

Nordic Walking ist eine leicht zu erlernende und effektive Methode, um Stress abzubauen, neue Kräfte zu tanken und das körperliche Wohlbefinden zu verbessern.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freude an der Bewegung in einer kleinen Gruppe von Frauen sollte mitgebracht werden.

Stöcke werden bei Bedarf von der Frauenberatungsstelle zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Dr. Isabella Reifer

**Treffpunkt:** Frauenberatungsstelle Freiraum, Werkstraße 4,  
2630 Ternitz  
Jeweils 5 Min. vor Beginn der Einheit in der  
Frauenberatung.

**Kosten:** Spende

**Anmeldung:** bis 7.4.2017 unter 02630/34747-90

Bitte bequeme Alltagskleidung und -Schuhe mitbringen!

[office@fb-freiraum.at](mailto:office@fb-freiraum.at)

[www.frauenberatung-freiraum.at](http://www.frauenberatung-freiraum.at)