

## Nordic-Walking

### Freies Walken zugunsten für den Verein

## NETZ FÜR KINDER

***Ihre Spende hilft das  
Kinderleid in Vorarlberg zu  
lindern.***

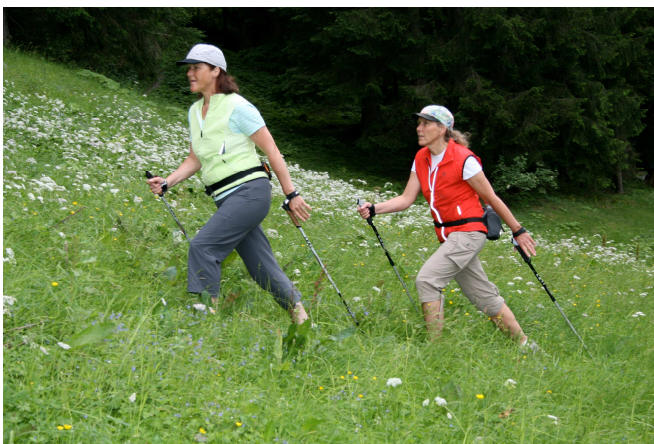
So wie die letzten zwei Sommer wollen Vroni und Angelika auch diesen Sommer wieder dieselbe Aktion weiterführen.

Vergangene Saison wurde von den Walkern eine Summe von € 160,80 gespendet und von „Sport Harry“ auf € 321,60 verdoppelt.

Weitere Informationen bezüglich Termine bei der Nordic-Walking-Kursleiterin **Vroni Rudigier** unter:  
**Tel. 0664/1489214.**

Wir freuen uns wiederum auf rege Teilnahme.

**Informationsbroschüren** liegen bei Sport Harry und beim Gemeindeamt auf.



Jetzt kommt die Jahreszeit, in der die meiste Bewegung steckt. Es gibt so viele Möglichkeiten in freier Natur Sport und Spaß zu verbinden.

Nordic-Walking ist eine immer beliebter werdende Bewegungs- und Sportart.

Untersuchungen belegen: Nur etwa 20 Prozent aller Nordic-Walker sind in der Lage, die Technik richtig und somit trainingswirksam auszuführen.

Ihre Kursleiterin, **Angelika Thaler**, hilft mit Einheiten (EH) aufgebauten Kursen den Walkern auf die Sprünge.

Damit sind wir schon mitten im Thema:  
**Die richtige Technik ist gefragt!**

### **Grundtechniken erlernen:**

Grundkurs	4 EH zu 2 Stunden (inkl. Stöcke)
Schnupperkurs	1 EH zu 2 Stunden
Privatkurs	1 EH zu 2 Stunden

### Termin:

**jeden Mittwoch  
von 08:30 - 10:30 Uhr oder  
von 15:30 - 17:30 Uhr**

### **Anmeldung erforderlich!**

Genaue Informationen und Treffpunkt bei **Sport Harry, Tel. 05557/6644**

### **Hinweis:**

Du hast auch die Möglichkeit, in Form eines Gutscheines Jemandem Freude zu schenken!