

# Nordic Walking Workshops

## Frühjahr 2019 in Simmering



**Dauer:** ca. 2 1/2 Stunden

Gestartet wird einer Einführung in die richtige Technik des Nordic Walkings und einer ausgedehnten Walking-Runde, bei der diese in der Umsetzung überprüft und korrigiert wird.

Abschließend wird ausgiebig gedehnt, und dies mit Yoga-Übungen verbunden.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung  
Sportschuhe  
Trinkflasche und  
Walking-Stöcke (falls jemand neue Stöcke kauft, bitte nach Möglichkeit verstellbare)  
Gerne vorab telefonisch Rücksprache mit mir halten!

**Kosten pro Termin:** 25,-

Betrag bitte in BAR zum Termin mitbringen!

Nach dem Motto: „Übung macht den Meister bzw. die Meisterin!“

Für Stammkundinnen gibt es bei Teilnahme an ALLEN Terminen am letzten Termine eine Reduktion um 10€!

### **Termine:**

Montag, 8. April 2019	16:30 – ca. 19:00
Freitag, 12. April 2019	16:00 – ca. 18:30
Dienstag, 23. April 2019	17:00 – ca. 19:30

**Ort:** Neugebäudestraße 7/Haus 11, 1110 Wien

### **Achtung!**

Bei starkem Regen kann es zur kurzfristigen Absage kommen!

Bitte SMS/WhatsApp checken vor Aufbruch am Veranstaltungstag!

Ich ersuche um FIXE Anmeldungen per Email an [office@yoga-eleven.at](mailto:office@yoga-eleven.at) oder telefonisch unter 0680/1370591

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen pro Termin

Fixanmeldungen können bis 14 Tage VOR dem Termin kostenfrei storniert werden! Später ersuche ich um Stornopauschalen von 15 €! Vielen Dank für Euer Verständnis!

Gerne könnt Ihr in so einem Fall auch einen Ersatz für Euren Platz suchen, um dies zu umgehen!

**Änderungen vorbehalten!**