



**STADT : SALZBURG**

Projekt gefördert durch die Mittel der Stadt Salzburg



**BEGEISTERT** älter werden

ASVÖ Salzburg, *5020 Salzburg, Itzlinger Hauptstraße 20*

*PL: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener*

*[Birgit.riener@asvoe.at](mailto:birgit.riener@asvoe.at)*

*[www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)*

*Tel.: 0660- 62 97 900*

**ASVÖ**  
Salzburg

Projektträger



## **BEGEISTERT älter werden für Frauen 60 +**

***MENTAL HEALTH - Nordic Walking in Aigen & Parsch –  
gemeinsam bewegt durch den Sommer***



***SCHRITT für SCHRITT im Glück***

---

Nordic Walking im moderaten Tempo mit gleichgesinnten Frauen 60 +, die sich gerne in der Natur bewegen, sich austauschen oder ein neues regelmäßiges Bewegungsprogramm in der Pension starten möchten. Freude an der Bewegung, um in den Morgenstunden in eine gute Woche zu starten

### **Was erwartet sie:**

- Nordic Walking in moderatem Tempo
- Dauer: ca. 1,30 h
- **Treffpunkt und Ende:** Preuschenpark Mitte - Spielplatz
- Findet auch bei Regen statt
- TERMINE:
  - 10 Termine, immer montags, 8:00 – 9:30
  - 15.06, 22.06, 29.06, 06.07, 13.07, 20.07, 27.07, 03.08, 10.08, 17.08.2026
- Leitung: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener, ASVÖ Salzburg
  - **Anmeldung: per E-Mail: [Birgit.riener@asvoe.at](mailto:birgit.riener@asvoe.at)**
  - **telefonisch: +43 660 62 97 900**

Bequemes, gutes Schuhwerk, Bekleidung nach Witterung, Nordic Walking Stöcke