



BEGEISTERT älter werden für Frauen 60 +

Durch's Jahr mit Nordic Walking am Almkanal

(Donnenbergpark bis Surf Welle & retour)

3 x monatlich



Nordic Walking oder flottes Walken am Alm Kanal, die Energie des Wassers spüren. Freude an der Bewegung, leichtes Ausdauertraining mit anschließendem Mobilisierungs- und Dehnungsübungen.

Dauer: 9:00 – ca. 11:00, findet bei jedem Wetter statt (außer Sturm)

- Kostenfrei im Rahmen Projekt **Begeistert älter werden**
- **Treffpunkt: 9:00, Ecke Donnenbergpark - Spielplatz/Leopoldskron Straße**
- **Start: Do., 1. Oktober 2026**, Einstieg jederzeit möglich
 - Oktober: 01.10, - 15.10, 22.10.26
 - November: 05.11 – 19.11, 26.1.26
 - Dezember: 03.12 – 17.12.26
 - Jänner: 07.01 - 21.01, 28.01.27
 - Februar: 04.02 – 18.02, 25.02.27
 - März: 04.03 – 18.03.27
 - April: 01.04 – 15.04, 22.04, 29.04.27
- Leitung: Mag.^a Birgit Riener, ASVÖ Salzburg
 - **Anmeldung: per E-Mail: Birgit.riener@asvoe.at**
 - **telefonisch: +43 660 62 97 900**
- **www.asvoe-sbg.at/projekte/begeistertaelterwerden**