



SELBSTLÄUFER NORDIC WALKING UND LAUFTREFF

Bewegung bringt's!

- Rundkurs: 2,3km entlang Salzachgässchen
Pioniersteg Müllnersteg
- Gemeinsamer Start
- Gehen/Walken/Laufen im eigenen Tempo, allein
oder in der Gruppe
- Nach jeder Runde kann aufgehört werden
- Nach 40 Minuten gemeinsames Cool Down &
Stretching am Ausgangspunkt
- Bei jedem Wetter!

AnsprechpartnerInnen der verschiedenen Tempi
verschicken vereinbarte Termine und
motivierende Nachrichten per WhatsApp

„Kick off“ Termine

Mittwoch: **08.05.24, 18:00 - 18:45 Uhr**

Dienstag: **14.05.24, 17:00 - 17:45 Uhr**

Donnerstag: **16.05.24, 16:15 - 17:00 Uhr**

Treffpunkt:

Sammelplatz vor der
Krankenpflegeschule
(Salzachgässchen)



Challenge

Welcher Nordic Walking oder Lauftreff, bestehend aus
mindestens 2 Personen, sammelt von **1. Juni bis 31. Oktober**:

- die meisten Bewegungsminuten
- hatte die meisten TeilnehmerInnen
- führte die Nordic Walking -& Lauftreffs am häufigsten durch

Die GewinnerInnen bekommen einen Startplatz für den
Herzlauf!

Für die Teilnahme am Gewinnspiel die Minutenanzahl ,
TeilnehmerInnen ,Termine und Gruppenfotos monatlich an
j.muehlfellner@salk.at senden!

Genauere Infos gibt es beim Kick off Termin!

Join us

Walk-&Lauftreff

WhatsApp Gruppe



Kontakt:

Julia Mühlfellner BSc

Sportwissenschaftlerin UI Sportmedizin/
Trainingstherapeutin/ BGF

DECT: 58219

E-Mail: j.muehlfellner@salk.at

Reinhard Gager

LPP 3.Med. Aplasiestation

DECT: 55413

E-Mail: r.gager@salk.at



