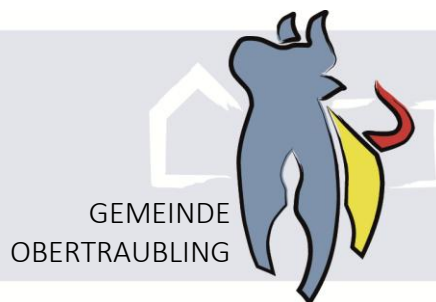




Information

„Nordic Walking“

Ein Schnupperkurs für die Generation 60plus

am

Donnerstag, den 13. November 2025

von 10.00 Uhr bis ca. 10.45/11.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Zugang zum Bürgerbüro

(Landshuter Straße 8, 93083 Obertraubling)

Nordic Walking hat einen positiven Einfluss auf den Körper.

Es stärkt die Ausdauer, trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fettverbrennung. Außerdem stärkt das zügige Gehen die Muskulatur von Beinen, Gesäß, Becken und Bauch und erhöht die Stabilität und Elastizität von Sehnen und Bänder.

Dieser kostenlose Schnupperkurs richtet sich an alle, die gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten ihren Körper durch Bewegung an frischer Luft gesund und fit halten wollen. Die Gruppenleiterin, Frau Dornisch, zeigt Ihnen gerne, wie Sie die Stöcke beim Gehen richtig einsetzen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte fragen Sie jedoch vorab Ihren Arzt, ob diese Ausdauersportart für Sie geeignet und ein 45 bis 60-minütiges Walken ohne Probleme möglich ist.

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot, das im Rahmen der Wanderausstellung „Daheim wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt“ in unserer Gemeinde stattfindet, und wünschen allen Teilnehmern/Teilnehmerinnen viel Freude und Spaß.

Ursula Schmid

Quartiers- und Generationenmanagement

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

IMPRESSUM:
Veranstalter: Gemeinde Obertraubling,
Josef-Bäumel-Platz 1, 93083 Obertraubling.
Kooperation: Rita Dornisch.
Haus-Druck: Gemeinde Obertraubling,
Landshuter Straße 8, 93083 Obertraubling



Tagesaktuelle Neuigkeiten
und Veranstaltungen aus
Obertraubling finden Sie
in unserer „Heimat-Info“ App.



X	Aushang:	angeheftet am: 21.10.2025
		abgenommen am: 25.11.2025
X	Presse:	MZ, via Post/Mail am: 17.10.2025
		WE: 25./26.10. & 01./02.11.2025
X	Internet:	an SG 10.6 am: 17.10.2025
		eingestellt von 10.6 am: 21.10.2025