



## Information

# „Nordic Walking“

## Durch Bewegung den Körper gesund und fit halten!

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an alle, die gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten ihren Körper durch Bewegung an frischer Luft gesund und fit halten wollen.

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 Bändern.

Die Gruppenleiterin, Frau Dornisch, betreibt diesen Sport seit Jahren und hat daher viel Erfahrung. Sie zeigt Ihnen gerne, wie Sie die Stöcke beim Gehen richtig einsetzen.

Die Gruppe trifft sich **immer donnerstags um 10.00 Uhr vor dem Bürgerbüro in Obertraubling**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot in unserer Gemeinde und wünschen allen Teilnehmern/Teilnehmerinnen viel Spaß und Freude. Wenn Sie Fragen haben stehe ich Ihnen unter der Durchwahl 09401 9601-36 gerne zur Verfügung.

Ursula Schmid  
Quartiers- und Generationenmanagement

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

  
GENERATIONEN  
NETZWERK  
Gemeinde Obertraubling

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



|   |           |  |
|---|-----------|--|
| X | Aushang:  | angeheftet am: 07.01.2026<br>abgenommen am: 10.02.2026           |
| X | Presse:   | MZ, via Post/Mail am: 07.01.2026<br>WE: 17./18.01.2026           |
| X | Internet: | an SG 10.6 am: 11.12.2025<br>eingestellt von 10.6 am: 02.01.2026 |