



# Nordic-Walking ALFA-Technik mit Helga



Nordic Walking, das flotte Gehen mit Stöcken, trainiert wie kaum eine andere Sportart Herz und Kreislauf und kräftigt die Arm-, Schulter- sowie Rückenmuskulatur. Vorausgesetzt, man macht es richtig. Mit Helga Poschinger wollen wir im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ Ludmannsdorf/Bilčovs die ALFA-Technik lernen.



**A – aufrechter Gang,**  
**L – langer Arm,**  
**F – flacher Stock**  
**A – angepasster Schritt**

**Beginn: Mittwoch, 15. Mai 2019 um 18:00 Uhr**

**Trainerin: Helga Poschinger**

**Treffpunkt:** Dorfplatz Ludmannsdorf /Bilčovs

**Zeit:** mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr (10 Einheiten)

**Geförderter Kursbeitrag:** € 15,--

**Anmeldung:** Helga Poschinger: Tel.: 0650/3200493

Gemeindeamt: 04228/2220, [ludmannsdorf@ktn.gde.at](mailto:ludmannsdorf@ktn.gde.at)

Der Kurs wird vom Land Kärnten und der „Gesunden Gemeinde“ finanziell unterstützt.

**Herzlichst eingeladen!**

  
Manfred Maierhofer  
Bürgermeister

  
Vzbgm.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Augustine Gasser  
Arbeitskreisleiterin „Gesunde Gemeinde“