

Freude an der Bewegung – das wird im Projekt „BEWEGTE APOTHEKE“

großgeschrieben. Im Rahmen des Projekts treffen sich interessierte Frauen und Männer einmal pro Woche zu einer gemeinsam Nordic Walking-Stunde.

Auch die **Siebenbrunnen-Apotheke** nimmt ab Februar 2022 an dem Projekt teil und möchte so wieder Schwung in die pandemiemüden Knochen bringen. Das Angebot ist gratis für alle Teilnehmer*innen und bietet einen sanften Einstieg für alle, die Nordic Walking ausprobieren möchten. Im Fokus liegt hierbei, eine neue Sportart auszuüben oder einfach Spaß an regelmäßiger Bewegung in einer Gruppe zu haben. Die Bewegung in der Gruppe stärkt den Körper und wirkt sich nachweislich positiv auf die geistige Fitness sowie das soziale Wohlbefinden aus.

Der erste Nordic-Walking-Treff findet am 25.2.2022 um 9:30h Uhr statt.

Treffpunkt ist in der **Siebenbrunnen-Apotheke**, Siebenbrunnengasse 32, 1050 Wien.

Weitere Termine mit Trainerin:

Freitag, 04. 03

Freitag, 18. 03

Freitag, 25. 03

Freitag, 01. 04

Freitag, 08. 04

Freitag, 15. 04

Freitag, 22. 04

Freitag, 29. 04

Freitag, 06. 05

Freitag, 13. 05

Freitag, 20. 05



Bei Interesse einfach kurz in der Apotheke informieren, vorbeikommen und mitmachen - bei jedem Wetter! Walking Stöcke werden bei Bedarf für die Dauer der Treffs kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eine Anmeldung wird direkt in der Apotheke gebeten.

[Telefonisch \(01/544 23 19\)](tel:015442319) oder per [E-Mail \(info@siebenbrunnen-apotheke.at\)](mailto:info@siebenbrunnen-apotheke.at)

Freude an der Bewegung –

Was ist Nordic Walking?

Nordic Walking bezeichnet eine Form des schnellen Gehens. Durch die zusätzlich verwendeten Stöcke wird der Oberkörper „mitgenommen“ und somit der ganze Körper gleichmäßig bewegt. Nordic Walking stärkt vor allem die Ausdauer und eignet sich für sehr sportliche genauso, wie für weniger sportliche Menschen. Der Einstieg in den Sport ist sehr einfach und jederzeit möglich. Unter der Anleitung von Bewegungstrainer*innen bringen Sie Herz und Kreislauf in Schwung. Ganz wichtig: Das Lachen kommt dabei nicht zu kurz!

Aktuelle Sicherheitsmaßnahmen

Die Nordic Walking-Treffen der **Siebenbrunnen-Apotheke** finden stets unter den aktuell gültigen Sicherheitsmaßnahmen statt.

Weitere Informationen

[Übersicht der teilnehmenden Apotheken und der Termine](#)

Weitere Informationen erhalten Sie direkt in Ihrer **Siebenbrunnen-Apotheke** unter:

E-Mail (info@siebenbrunnen-apotheke.at)

telefonisch ([01/544 23 19](tel:015442319))

