

# Nordic Walking mit Felix Miksch

(Nordic Walking und Laufinstructor)



**Muskelaufbau, Fettverbrennung, Entspannung - das sanfte Ganzkörpertraining ....  
Genieße die Natur und lass deinen Körper und Geist durch die rhythmische Bewegung von  
Nordic Walking in Einklang bringen!**

## Einführung und Information

WANN: jeden Dienstag von 17:00 – 18:00 Uhr  
WO: Vital- & Wellnesscenter Samsunn in Mariapfarr

*Weitere Themenschwerpunkte: Mountainbike-Schule (Technikkurs) und Mountainbike-Verleih  
(auf Anfrage), Laufen, Info für Guiding*

## Kurse und Kosten

- **Anfängerkurs** ab 3 Personen  
**Basistour mit Techniks Schulung und viel Wissenswertem inkl. Leihstöcke**  
3 x 1,5 Stunden (Mittwoch, Donnerstag und Freitag) jeweils ab 16:30 Uhr  
(oder nach tel. Vereinbarung)
  - ☺ Kosten pro Person € 45,-
  - ☺ Samsunn-Spezial: Anfängerkurs inkl. 1 x Sauna/Wellnesseintritt p.P. € 39,50
- **Fortgeschrittene oder für Wiedereinsteiger** ab 3 Personen  
Jeweils Mittwoch, Donnerstag und Freitag ab 18:00 Uhr (oder nach tel. Vereinbarung)  
Dauer: ca. 1,5 Stunden
  - ☺ Kosten pro Person € 12,-
  - ☺ Samsunn-Spezial: 1 Trainingseinheit inkl. 1 x Sauna/Wellnesseintritt p.P. € 18,-

## Anmeldung im:

- ☺ TVB Mariapfarr unter: 06473/8766
- ☺ Wellnesscenter Samsunn unter: 06473/200 20 oder [info@samsunn.at](mailto:info@samsunn.at)

## Nützliche Hinweise:

Ausrüstungsempfehlung: sportliche Freizeitbekleidung und feste Outdoor- bzw. Turnschuhe. Die Kurse finden ab 3 Personen statt. Leihstöcke für Kursteilnehmer gratis, ansonsten € 5,- pro Tag/Person (gegen vorheriger Anmeldung). Für Unfälle wird nicht gehaftet! Infos dazu auch auf [www.trittfit.at](http://www.trittfit.at)