



# Nordic Walking für Mitglieder

---

**WITAF**  
Seit 1865 im Dienste der Gehörlosen

## **FIT IN DEN HERBST!!**

**TREFFPUNKT:** WITAF- Erdgeschoß Turnsaal 17:00 Uhr  
**WANN:** jeweils Donnerstag im September am 18. und 25.  
Im Oktober am 2. und am 9. und 16.  
Wir walken 1 Stunde im Augarten  
(Bei Schlechtwetter Gesundheitsübungen im Turnsaal)



Die Nordic Walking-Stöcke sind am Besten aus Carbon, NICHT AUS ALUMINIUM, das ist sehr schlecht ! Carbon ist ein leichtes Material. Es fängt Schwingungen ab und schont die Gelenke.

Die Stockgröße rechnet man so aus: Körpergröße x 0,7  
Die errechnete Zahl wird auf die Zehnerstelle abgerundet.

z.B.: 160cm x 0,7 = 112 cm  
Dann müssen die Stöcke 110 cm lang sein.

Ich freue mich auf Euch, Trainerin Ing. Christine Jestl