

# BÜRGERZENTRUM HOFBERG

## DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

### Nordic Walking

Jeden Mittwoch 9.00 Uhr  
Treffpunkt: Bitte im Seniorenbüro erfragen

Nordic Walking ist eine sehr effektive Art der Bewegung.  
Die ideale Sportart für aktive Seniorinnen und Senioren.  
Die Kursleiterin wird Ihnen die richtige Technik vermitteln.

Bei Interesse melden Sie sich im Seniorenbüro

Viel Spaß beim sporteln!