



HERMES APOTHEKE

Wir die Hermes-Apotheke sind Teil des Projektes „BEWEGTE APOTHEKE“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG!

Freude an der Bewegung – das wird bei diesem Projekt großgeschrieben. Einmal pro Woche können Sie ab jetzt bei unseren Nordic Walking Treffen teilnehmen. Das Angebot ist kostenlos und bietet einen sanften Einstieg für alle, die Nordic Walking ausprobieren möchten oder regelmäßig in der Gruppe Bewegung machen möchten. Im Fokus liegt hierbei 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 **10.09. Uhr 09h30** statt. Treffpunkt ist in der Hermes-Apotheke, **Speisinger Straße 119 Ecke Engelshofengasse, 1230 Wien**. Gerne können Sie sich bei der Apotheke telefonisch (01/8882152) oder per E-Mail (office@hermesapotheke.at) erkundigen. Walking Stöcke werden bei Bedarf für die Dauer der Treffs kostenlos zur Verfügung gestellt.

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 die Ausdauer und die Herzgesundheit 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!

Das Nordic Walking findet ab 10.09. bei jedem Wetter **wöchentlich am Dienstag um 09h30** statt.

Weitere Informationen

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

www.wig.or.at/bewegteapotheke

Weitere Informationen erhalten Sie direkt in Ihrer Apotheke unter:

E-Mail: office@hermesapotheke.at

Telefon: 01/8882152

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Team der Hermes-Apotheke

