

# LAUFTREFF POTTENDORF

für „Junggebliebene“



**Einsteiger - Hobbyläufer - Walker**

**WANN:** Wöchentlich jeweils am Mittwoch, 18:00 Uhr  
Die Teilnahme ist kostenfrei

**WO:** Alte Spinnerei – Gemeinde Pottendorf (am Parkplatz)

**WER:** ALLE - Anfänger, sportlich Begeisterte, geübte Läufer und Walker

**WIE:** In Gruppen (Einsteiger, Hobbyläufer und Walker), kurze Einführung, individueller Lauf / Walk mit erfahrenen Guides  
Auslaufen und Dehnen  
Gesamtdauer der Einheit ca. eine Stunde

**LAUFEN:** gertrud.weiss@aon.at

**WALKEN:** eva.soupal@kabelnet.at

ARBEITSKREIS  
GESUNDES  
POTTENDORF  
LANDRUG  
SIEBERSDORF  
WAMPERSDORF

Tut gut!



## Wir stellen uns vor ...

Wer bin ich?	Gertrud Weiß - Sport begleitet mich mein ganzes Leben. Seit 25 Jahren begeisterte Hobbyläuferin mit Ausbildung in Gesundheit und Sport Ich bin im wohlverdienten Ruhestand
Was mache ich beruflich?	
Mein Bezug zur Gesundheit?	Gesunde Einstellung zur körperlichen und geistigen Aktivität – im Rahmen der jeweiligen Möglichkeit
Wieso ist das Thema Gesundheit für mich so wichtig?	Es ist meine Lebenseinstellung und ich bin überzeugt ein gesunder Lebensstil macht nicht nur glücklich, sondern fördert die Zufriedenheit
Warum arbeite ich im AK Gesunde GG Pottendorf mit?	Um für ALLE eine Plattform zu bieten, die gerne in Gemeinschaft Gleichgesinnter laufen/walken wollen
Kontakt:	0664 / 823 18 74 gertrud.weiss@aon.at



**LAUFEN**



Wer bin ich?	Eva Soupal
Was mache ich beruflich?	Ich bin seit 1.10.2021 im Ruhestand
Mein Bezug zur Gesundheit?	Für mich ist Gesundheit ein wertvolles Gut, mit dem man achtsam umgehen soll
Wieso ist das Thema Gesundheit für mich so wichtig?	Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung wirken sich positiv auf unsere Lebensqualität aus
Warum arbeite ich im Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Großgemeinde Pottendorf mit?	Ich versuche durch mein Engagement beim LAUFTREFF/WALKEN bewegungsfreudigen MitbürgerInnen das Thema Gesundheit näher zu bringen
Kontakt:	0664 /416 34 90 eva.soupal@kabelnet.at

**WALKEN**

