



## Nordic Walking, Berner Oberland

### In der Gruppe macht es doppelt Spass



Nordic Walking (NW) und Walking (W) sind gelenkschonende Ganzkörpertrainings für Seniorinnen und Senioren welche gerne in der Natur aktiv sind. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert, Ausdauer, Kraft und Koordination und Gleichgewicht werden trainiert. Kostenlose Schnupperlektion nach Rücksprache mit dem Standortverantwortlichen jederzeit möglich. Die Treffs werden bei jeder Witterung durchgeführt.

#### Thun

Tag	Dienstag
Zeit	09.00 bis 10.30 Uhr
Kontakt	Franziska Gautschi, Tel: 033 437 27 16, Walter Meyer, Tel: 033 437 04 52
Treffpunkt	Parkplatz Schulhaus Allmendingen

#### Frutigen

Tag	Montag
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr
Kontakt	Dora Wandfluh, 079 270 83 38
Treffpunkt	Parkplatz Schulhaus Kanderbrück

#### Interlaken

Tag	Freitag
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr
Kontakt	Brigitte Mathys, 079 624 40 42
Treffpunkt	Eingang Bödelibad, Goldey, Unterseen

Preis:	10er Abo CHF 70.— (übertragbar) Jahresabo CHF 220.— (persönlich)
--------	---

Mitbringen:	Bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk mit gutem Profil, Nordic Walkingstöcke.
-------------	--

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Mehr Informationen unter Telefon **032 328 31 04** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse 40 · Postfach 940 · 2501 Biel/Bienne · Telefon 032 328 31 04  
E-Mail: [bildung.sport@be.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

CH98 0900 0000 3000 0890 6

Spendenkonto

