



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

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 · www.be.prosenectute.ch

CH98 0900 0000 3000 0890 6

Spendenkonto

