



Nordic Walking, Biel/Bienne (bilingue)



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.

- Wochentag: **Donnerstag**
Zeit: **14.30 – 16.00 Uhr (von Juni bis Ende August wird von 09.00 – 10.30 Uhr)**
Leitung: Jean-François Chèvre,
Treffpunkt: Eingang Klinik Linde, Bus Nr. 8
Mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk mit gutem Profil, Nordic Walkingstöcke.

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Mehr Informationen unter Telefon **032 328 31 04** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich möchte am «Nordic Walking, Biel/Bienne» teilnehmen und bestelle:

10er-Karte (übertragbar) CHF 70.—

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse		PLZ, Ort
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum		Unterschrift

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