



## Nordic Walking, Bern

### 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.

#### Bodenweid

Tag Dienstag  
Zeit 09.00 – 10.30 Uhr  
Kontakt Kurt-W. Lüthi, Tel: 031 991 38 09  
Treffpunkt Sportplatz Bodenweid in der Garderobe «Sport für alle»

#### Neufeld

Tag Montag  
Zeit 09.00 bis 10.30 Uhr  
Kontakt Markus Schenk, Tel: 079 566 01 15  
Treffpunkt P+R Neufeld, Endstation Bus 11

#### Schönau

Tag Donnerstag  
Zeit 9.00 – 10.30 Uhr  
Kontakt Ruth Streit Rohrbach, Tel: 079 693 58 87  
Treffpunkt Schönausteg/Seite Tierpark, Tierparkweg, Bern

#### Worb

Tag Dienstag  
Zeit 9.00 – 10.30 Uhr  
Kontakt Gertrud Schmidt und Team, Tel: 077 411 96 27  
Treffpunkt Parkplatz Wislepark, 3076 Worb

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