



## Nordic Walking, Bern-Schönau 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.

- Wochentag: **Donnerstag (im Juli und KW 52 und KW 1 finden keine Treffs statt)**
- Zeit: **09.00 – 10.30 Uhr**
- Leitung: Ruth Streit Rohrbach und Team, Tel: 079 693 58 87
- Treffpunkt: Ersatzsteg/Seite Tierpark Dählhölzli, Dalmaziquai, Bern
- 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](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich möchte am «Nordic Walking, Bern-Schönau» teilnehmen und bestelle:

- 10er-Karte (übertragbar) CHF 70.—  
 Jahresabonnement CHF 200.—

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](mailto:bildung.sport@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

CH98 0900 0000 3000 0890 6

Spendenkonto

