



## Nordic Walking, Bern-Worb

### 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: **Dienstag**  
Zeit: **9.00 – 10.30 Uhr**  
Leitung: Gertrud Schmidt und Team, Tel: 077 411 96 27  
Treffpunkt: Parkplatz Wislepark, 3076 Worb  
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-Worb» 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](mailto:bildung.sport@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH98 0900 000 3000 0890 6

