



## Walking, Bern-Neufeld Ausdauernd und standfest bleiben



Walking ist eine ideale Bewegungsform für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer verbessern möchten. Walking ohne Stöcke ist leicht erlernbar, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und mit den ergänzenden Übungen in den Lektionen trainieren Sie im Weiteren Kraft, Beweglichkeit und Balance.

- Wochentag: **Mittwoch**  
Zeit: **8.45 – 10.15 Uhr**  
Leitung: Kathrin Stuker, Tel: 031 991 61 72, Hanna Aregger, Tel: 079 446 86 03  
Treffpunkt: P + R Neufeld, Endstation Bus Nr. 11  
Ausrüstung: Bequeme Sportbekleidung und Turn- oder Trekkingschuhe

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 «Walking, Bern-Neufeld» teilnehmen und bestelle:

- 10er-Karte (übertragbar) CHF 70.—  
 Jahresabonnement CHF 220.—

Name	Vorname	Geburtsdatum
<hr/>		
Adresse		PLZ, Ort
<hr/>		
Telefon	Natel	E-Mail
<hr/>		
Ort, Datum		Unterschrift
<hr/>		

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

