



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Laufender
Einstieg möglich

Nordic Walking, Berner Oberland

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. Wo möglich werden verschiedene Leistungsgruppen angeboten.

Thun
Kontakt: Walter Meyer, 033 437 04 52
Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Allmendingen

Frutigen
Kontakt: Dora Wandfluh, 079 270 83 38
Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Kanderbrück

Interlaken
Kontakt: Brigitte Mathys, 079 624 40 42
Treffpunkt: Eingang Bödelibad, Goldey, Unterseen

Preis: 10er Karte CHF 70.- (übertragbar) / Jahresabo CHF 220.- (persönlich)

Mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk mit gutem Profil, Nordic Walkingstöcke.

Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



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

Anmeldung und Bestellung

Ich bestelle fürs «Nordic Walking, ☐ Thun

☐ Frutigen

☐ Interlaken

☐ 10er-Karte (übertragbar) CHF 70.-

☐ Jahresabo (persönlich) CHF 220.-

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse		PLZ, Ort
Telefon	Natel	E-Mail
Ich beziehe eine Altersrente		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Ort, Datum		Unterschrift

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Biel-Seeland
Zentralstrasse 40 · 2501 Biel · Telefon 032 328 31 04
bildung.sport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Spendenkonto
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

