



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 Selbständigkeit 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

10er-Karte (übertragbar) CHF 70.-

Frutigen

Interlaken

Jahresabo (persönlich) CHF 220.-

Name Vorname Geburtsdatum

Adresse PLZ, Ort

Telefon Natel E-Mail

Ich beziehe eine Altersrente ja nein

Ort, Datum Unterschrift

