



Laufender
Einstieg möglich

Nordic Walking, Bern-Neufeld

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.

Tag und Zeit: **Montag, 09.00 – 10.30 Uhr**

Leitung: Markus Schenk und Team, 079 566 01 15

Treffpunkt: P + R Neufeld, Endstation Bus Nr. 11

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

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

<input type="checkbox"/> 10er-Karte (übertragbar)	CHF	70.-
<input type="checkbox"/> Jahresabonnement	CHF	220.-

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Adresse _____ PLZ, Ort _____

Telefon _____ Natel _____ E-Mail _____

Ich beziehe eine Altersrente ja nein

Ort, Datum _____ Unterschrift _____