



Laufender
Einstieg möglich

Nordic Walking, Bern

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.

Bodenweid

Kontakt
Treffpunkt

Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr

Kurt-W. Lüthi, 031 991 38 09
Sportplatz Bodenweid in der Garderobe «Sport für alle»

Neufeld

Kontakt
Treffpunkt

Montag, 09.00 – 10.30 Uhr

Markus Schenk, 079 566 01 15
P+R Neufeld, Endstation Bus 11

Schönaus

Kontakt
Treffpunkt

Donnerstag, 09.00 – 10.30 Uhr

Ruth Streit Rohrbach, 079 693 58 87
Schönausteg/Seite Tierpark, Tierparkweg, Bern

Worb

Kontakt
Treffpunkt

Dienstag, 09.00 – 10.30 Uhr

Gertrud Schmidt und Team, 077 411 96 27
Parkplatz Wislepark, 3076 Worb

Preis:

10er Abo CHF 70.- (übertragbar) / Jahresabo CHF 220.- (persönlich)

Mitbringen:

Bequeme, wetterangepasste Kleidung, Schuhe mit gutem Profil, NW- Stöcke

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**, **Worb**

Neufeld

Bodenweid

Schönaus

10er-Karte (übertragbar) CHF 70.-

Jahresabo (persönlich) CHF 220.-

Name

Vorname

Geburtsdatum

Adresse

PLZ, Ort

Telefon

Natel

E-Mail

Ich beziehe eine Altersrente

ja

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

