



Laufender  
Einstieg möglich

## Nordic Walking, Bern-Schönau

### 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.

Tag und Zeit: **Donnerstag, 09.00 – 10.30 Uhr**  
**(im Juli sowie KW 52 und KW 1 finden keine Treffs statt)**

Leitung: Ruth Streit Rohrbach und Team, 079 693 58 87

Treffpunkt: Schönauzug, Bern

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](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

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

- 10er-Karte (übertragbar) CHF 70.-  
 Jahresabonnement CHF 200.-

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Natel \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Ich beziehe eine Altersrente  ja  nein

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

