

Laufender
Einstieg möglich



Walking, Bern-Neufeld

Ausdauernd und standfest bleiben

Walking ist eine ideale Bewegungsform für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer verbessern möchten. Walking ohne Stöcke ist leicht erlernbar, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und mit den ergänzenden Übungen in den Lektionen trainieren Sie im Weiteren Kraft, Beweglichkeit und Balance.

Tag und Zeit: **Mittwoch, 08.45 – 10.15 Uhr**
Leitung: Kathrin Stuker, 031 991 61 72 / Hanna Aregger, 079 446 86 03
Treffpunkt: P + R Neufeld, Endstation Bus Nr. 11
Ausrüstung: Bequeme Sportbekleidung und Turn- oder Trekkingschuhe

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 «**Walking, Bern-Neufeld**» teilnehmen und bestelle:

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

