

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:

- | | |
|---|-----------|
| <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 _____

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

