

Nordic Walking Worb



Datum: jeweils am Dienstag

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wislepark, 3076 Worb

Ausführung: Nordic Walking ist ein gelenkschonendes, Jahreszeit unabhängiges Training im Freien, ideal auch für ältere Menschen. Das Immunsystem und der gesamte Bewegungsapparat werden gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Mobilität bleibt länger erhalten.

Je nach Ihrem Befinden können Sie wählen zwischen einer Gruppe "**gemütlich**" und einer Gruppe "**zügig**".

Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Trainingskleidung, geeignete Schuhe, Nordic Walking Stöcke

Preis: 10er Abo CHF 70.—

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden

Leitung: Schmidt Gertrud, Tel. 077 411 96 27
Stooss Madeleine, Tel. 031 839 38 42

Anmeldung: unverbindliches Schnuppern oder Eintritt nach Absprache mit der Leitung jederzeit möglich

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

