



## Nordic Walking, Bern-Bodenweid

### Gelenkschonendes Ganzkörpertraining

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer trainieren möchten. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke entlasten Sie Ihren Bewegungsapparat beträchtlich und aktivieren gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System.

Wochentag:	<b>Dienstag</b>
Datum:	<b>jeden Dienstag</b>
Zeit:	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>
Leitung:	Kurt-W. Lüthi
Treffpunkt:	Sportplatz Bodenweid in der Garderobe "Sport für alle"
Ausrüstung:	Trainer und Turn- oder Trekkingschuhe Bitte eigene Stöcke mitbringen!
Kosten:	Jahresabonnement CHF 220.— 10er-Karte CHF 70.—

Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 03** oder [be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich möchte am „Nordic Walking-Treff Bodenweid“ teilnehmen und bestelle:

- 1 10er-Karte (übertragbar auf nächstes Jahr)
- 1 Jahresabonnement 2018

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse	PLZ, Ort	
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift	

**Einsenden an:** Pro Senectute Region Bern, Berner GenerationenHaus,  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern