

## Nordic Walking Treff Worb

Nordic Walking ist ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining bei dem das Herz-Kreislauf-System und alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden. Je nach Ihrem Befinden können Sie wählen zwischen einer Gruppe "**gemütlich**" und einer Gruppe "**zügig**". Grund- und Wiederholungskurse jederzeit auf Anfrage möglich.

Kurs Nr.:	14451.22.5001
Datum:	Dienstag, ab 4. Januar 2022 (wöchentlich)
Zeit:	9.00 – 10.30 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Leitung:	Schmidt Gertrud, Tel. 077 411 96 27 Stooss Madeleine, Tel. 031 839 38 42
Treffpunkt:	Parkplatz Wislepark, 3076 Worb
Kleidung:	Dem Wetter angepasste Trainingskleidung, geeignete Schuhe, Nordic Walking Stöcke
Kosten:	CHF 7.– pro Mal CHF 70.– 10er Karte

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



Mehr Informationen unter Telefon **033 226 70 70** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)