

## 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.:	14451.21.5001
Datum:	Dienstag, ab 5. Januar 2021 (wöchentlich)
Zeit:	9.00 – 10.30 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Leitung:	Rosch Marcel, Tel. 079 934 67 82 Stooss Madeleine, Tel. 031 839 38 42 Kupferschmied Jakob, Tel. 079 673 53 36
Treffpunkt:	Parkplatz Oberstufenzentrum Worbboden, 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 teilsubventioniert, 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)