



Nordic Walking – rund um den Holenacker

Willst du fit in den Frühling 2020 starten?

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer trainieren möchten. Dieser Kurs eignet sich für NeueinsteigerInnen und für Nordic WalkerInnen.

<i>Schnupper Lektion Nr.</i>	<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Kosten</i>
14450.20.209	Mittwoch, 15. April 2020	9.00 – 10.30 Uhr	gratis Schnupperlektion

<i>Schnupper Lektion Nr.</i>	<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Kosten</i>
14450.20.210	Mittwoch, 22. April 2020	9.00 – 10.30 Uhr	gratis Schnupperlektion

<i>Kurs Nr.</i>	<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Kosten</i>
14450.20.213	Mittwoch, 29. April 2020	9.00 – 10.30 Uhr	70.- / für 10 Lektionen 40.- / Mitglieder QV

- Leitung: Yvonne Kohler und Gerhard Gasser, esa Nordic Walking Leitende
Treffpunkt: Freizeithaus Quartierverein Holenacker (Holi Pizza) , Holenackerstr. 21
Kosten: CHF 70.— (Mitglieder Quartierverein bezahlen CHF 40.—)
Mitbringen: Wer hat, bringt seine Stöcke mit (wer keine hat: wir haben welche auf Lager)
Anmeldung: Erforderlich

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 03** oder www.be.prosenectute.ch

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Quartierverein Holenacker und der Pro Senectute Region Bern statt



Quartierverein Holenacker

Freizeithaus

Holenackerstrasse 21, 3027 Bern

www.holenacker-verein.ch

Anmeldung

Ich melde mich für folgende/n «**Schnupperkurs/e**» an (*bitte zutreffendes ankreuzen*):

15. April 2020/14450.20.209

22. April 2020/14450.20.210

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

Mitglied Quartierverein

Ich habe keine Stöcke



Pro Senectute Region Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03

E-Mail: region.bern@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Postkonto

30-890-6