



## Nordic Walking Bern-Wittigkofen

### In der Gruppe macht es doppelt Spass

Als gelenkschonendes Ganzkörpertraining ist Nordic Walking eine ideale Bewegungsform für ältere Menschen, 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. Mit den ergänzenden Übungen in den Lektionen trainieren Sie im Weiteren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Sie werden in die richtige Technik des Stockeinsatzes eingeführt.

- Wochentag: **Donnerstag**  
Zeit: **8.30 – 10.00 Uhr**  
Leitung: Margrit Wittwer  
Treffpunkt: Einkaufszentrum Wittigkofen «Treffpunkt»  
Ausrüstung: Bequeme Sportbekleidung und Turn- oder Trekkingschuhe  
Bitte eigene Stöcke mitbringen!

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, 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](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich möchte am «**Nordic Walking-Treff Wittigkofen**» teilnehmen und bestelle:

- Jahresabonnement für CHF 220.— (persönlich)  
 10er-Karte für CHF 70.— (übertragbar)

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

Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03 · Spendenkonto  
bildungundsport@be.prosenectute.ch · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch) CH98 0900 0000 3000 0890 6

