



Nordic Walking, Bern-Schönau 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: Gerhard Gasser und Team
Treffpunkt: Schönausteg/Seite Tierpark, Tierparkweg, Bern
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**



Anmeldung

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

- 1 10er-Karte (übertragbar auf nächstes Jahr) CHF 70.—
 1 Jahresabonnement CHF 220.—

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
E-Mail: bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH98 0900 0000 3000 0890 6

