

## 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.:	200.20.029
Datum:	Dienstag, ab 7. Januar 2020 (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 Worboden, 3076 Worb
Kleidung:	Dem Wetter angepasste Trainingskleidung, geeignete Schuhe, Nordic Walking Stöcke
Kosten:	CHF 7.- pro Mal

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 **031 790 00 10** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)