

Walking, Bern-Neufeld

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining

Walking ist die ideale Bewegungsform für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen, die Ausdauer trainieren und ihr Herz-Kreislauf-System in gesundem Mass anregen möchten.

Wochentag:	Mittwoch
Datum:	jeden Mittwoch
Zeit:	08.45 – 10.15 Uhr
Tempo:	Gemütlich, normal und zügig in drei Gruppen
Leitung:	Kathrin Stuker und Team
Treffpunkt:	Stadion Neufeld, bei der Tribüne
Ausrüstung:	Trainer und Turn- oder Trekkingschuhe
Kosten:	Jahresabonnement CHF 220.— 10er-Karte CHF 70.—

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

Anmeldung

Ich möchte am „**Walking-Treff Neufeld**“ teilnehmen und bestelle:

- 1 10er-Karte (übertragbar auf nächstes Jahr)
- 1 Jahresabonnement 2018

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

Einsenden an: Pro Senectute Region Bern, Berner GenerationenHaus,
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern