



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.

- Datum: **jeden Donnerstag**
Zeit: **8.30 – 10.00 Uhr vom 17.10.19 – 26.3.2020 / 9.00 – 10.30 Uhr**
Leitung: Margrit Wittwer
Treffpunkt: Einkaufszentrum Wittigkofen «Treffpunkt»
Ausrüstung: Trainer und Turn- oder Trekkingschuhe
Bitte eigene Stöcke mitbringen!

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**

Anmeldung

Ich möchte am «**Nordic Walking-Treff Wittigkofen**» 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 Region Bern
Bernener Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03
E-Mail: bildungsportsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Postkonto
30-890-6

