



Nordic Walking, Bern-Wittigkofen

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform für SeniorInnen, 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.

Wochentag:	Donnerstag
Datum:	jeden Donnerstag
Zeit:	08.30 – 10.00 Uhr
Leitung:	Margrit Wittwer
Treffpunkt:	Einkaufszentrum Wittigkofen "Treffpunkt"
Ausrüstung:	Trainer und Turn- oder Trekkingschuhe Bitte eigene Stöcke mitbringen!
Kosten:	Jahresabonnement CHF 220.— 10er-Karte CHF 70.—

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



Anmeldung

Ich möchte am „Nordic Walking-Treff Wittigkofen“ 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