

## Walking, Bern-Neufeld Ausdauernd und standfest bleiben

Walking ist eine ideale Bewegungsform für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer verbessern möchten. Walking ohne Stöcke ist leicht erlernbar, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und mit den ergänzenden Übungen in den Lektionen trainieren Sie im Weiteren Kraft, Beweglichkeit und Balance.

Wochentag: **Mittwoch**  
Zeit: **8.45 – 10.15 Uhr**  
Leitung: Kathrin Stuker und Team  
Treffpunkt: P + R Neufeld, Endstation Bus Nr. 11  
Ausrüstung: Bequeme Sportbekleidung und Turn- oder Trekkingschuhe

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](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich möchte am «**Walking-Treff Neufeld**» 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](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH98 0900 0000 3000 0890 6

