

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.

Datum: **jeden Mittwoch**
Zeit: **08.45 – 10.15 Uhr**
Leitung: Kathrin Stuker und Team
Treffpunkt: P + R Neufeld, Endstation Bus Nr. 11
Ausrüstung: Trainer und Turn- oder Trekkingschuhe
Bitte eigene Stöcke mitbringen!

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



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



Anmeldung

Ich möchte am «**Walking-Treff Neufeld**» teilnehmen und bestelle:

- | | | |
|---|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> 1 10er-Karte (übertragbar auf nächstes Jahr) | CHF | 70.— |
| <input type="checkbox"/> 1 Jahresabonnement | CHF | 220.— |

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