



© PS Schweiz

Nordic Walking im Berner Oberland

Regelmässige Nordic Walking Treffs

Nordic Walking Gruppen

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes, Jahreszeit unabhängiges Training im Freien, ideal auch für ältere Menschen. Das Immunsystem und der gesamte Bewegungsapparat werden gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Mobilität bleibt länger erhalten.

Sportliche, bequeme Kleidung, leichte Lauf- oder Wanderschuhe und ein paar Nordic Walking-Stöcke (welche auch ausgeliehen werden können) reichen als Material für dieses Training aus.

Es bestehen verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Stärkeklassen. Unverbindliches Schnuppern oder Eintritt nach Absprache mit den LeiterInnen jederzeit möglich.

Thun

Tag	Jeweils am Dienstag oder Freitag
Zeit	09.00 bis 10.30 Uhr
Kontakt	Dienstags-Gruppe Lotti Blaser, 033 222 43 10 Freitags-Gruppe Ursula Meier, 033 336 58 22
Treffpunkt	Parkplatz Schulhaus Allmendingen

Frutigen

Tag	Jeweils am Montag
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr
Kontakt	Dora Wandfluh, 033 671 27 25
Treffpunkt	Parkplatz Sportzentrum Frutigen

Interlaken

Tag	Jeweils am Dienstag
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr (Juli-Sept um 8.30 Uhr)
Kontakt	Brigitte Mathys, 033 823 01 66
Treffpunkt	Eingang Bödelibad, Goldey, Unterseen
Bemerkung	keine Anfänger!

Meiringen

Tag	Jeweils am Dienstag
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr
Kontakt	Monika Jaggi, 079 211 32 01
Treffpunkt	Turnhalle Pfrundmatte, Meiringen

Preis	10er Abo CHF 70.— (übertragbar) Jahresabo CHF 220.— (persönlich)
--------------	---

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Pro Senectute Berner Oberland

Malerweg 2 · Postfach 152 · 3602 Thun · Telefon 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

