



© 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 Hansjürg Bähler, 033 438 29 87 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 |

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

Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

