© fotolia

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Nordic Walking im Berner Oberland

Regelmässige Nordic Walking Treffs

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 Leitenden jederzeit möglich.

Thun

Tag	Jeweils am Dienstag
Zeit	09.00 bis 10.30 Uhr
Kontakt	Hansjürg Bähler, 033 438 29 87
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 subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

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

esa erwachsenensport schweiz sport des adultes suisse sport per gli adulti svizzera