



## Nordic Walking, Bern-Bodenweid In der Gruppe macht es doppelt Spass

Als gelenkschonendes Ganzkörpertraining ist Nordic Walking eine ideale Bewegungsform für ältere Menschen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer trainieren möchten. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke entlasten Sie Ihren Bewegungsapparat beträchtlich und aktivieren gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System. Mit den ergänzenden Übungen in den Lektionen trainieren Sie im Weiteren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Sie werden in die richtige Technik des Stockeinsatzes eingeführt.

Datum: **jeden Dienstag**  
Zeit: **9.00 – 10.30 Uhr**  
Leitung: Kurt-W. Lüthi  
Treffpunkt: Sportplatz Bodenweid in der Garderobe «Sport für alle»  
Ausrüstung: Trainer und Turn- oder Trekkingschuhe  
Bitte eigene Stöcke mitbringen!

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, 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**



### Anmeldung

Ich möchte am «**Nordic Walking-Treff Bodenweid**» 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 Region Bern  
Bernener Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03  
E-Mail: bildungsportsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Postkonto  
30-890-6

