



## 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: **8.45 – 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 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](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich möchte am «**Walking-Treff Neufeld**» 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: [bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Postkonto  
30-890-6

