



Nordic Walking, Bern-Neufeld

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 Montag**
Zeit: **09.00 – 10.30 Uhr**
Leitung: Emil Gerber 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 subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 03** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich möchte am «**Nordic Walking-Treff Neufeld**» teilnehmen und bestelle:

- | | | |
|---|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> 1 10er-Karte (übertragbar auf nächstes Jahr) | CHF | 70.— |
| <input type="checkbox"/> 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: region.bern@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Postkonto
30-890-6

