

## Nordic Walking Treff Herzogenbuchsee

Nordic Walking ist ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining bei dem das Herz-Kreislauf-System und alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden.

Kurs Nr.:	200.20.028
Datum:	Dienstag, 7. Januar – 14. April 2020 (wöchentlich) Dienstag, 13. Oktober – 15. Dezember 2020 (wöchentlich)
Zeit:	9.00 – 10.30 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Leitung:	Gehriger Verena, Tel. 062 961 28 41
Treffpunkt:	Nach Absprache
Kleidung:	Dem Wetter angepasste Trainingskleidung, geeignete Schuhe, Nordic Walking Stöcke
Kosten:	CHF 7.- pro Mal

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Mehr Informationen unter Telefon **031 790 00 10** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)