



Nordic Walking, Bern-Neufeld

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform für SeniorInnen, 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.

Wochentag:	Montag
Datum:	jeden Montag
Zeit:	09.00 – 10.30 Uhr
Tempo:	Gemütlich, normal und zügig in drei Gruppen
Leitung:	Emil Gerber und Team
Treffpunkt:	Stadion Neufeld, bei der Tribüne
Ausrüstung:	Trainer und Turn- oder Trekkingschuhe Bitte eigene Stöcke mitbringen!
Kosten:	Jahresabonnement CHF 220.— 10er-Karte CHF 70.—

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



Anmeldung

Ich möchte am „Nordic Walking-Treff Neufeld“ teilnehmen und bestelle:

- 1 10er-Karte (übertragbar auf nächstes Jahr)
- 1 Jahresabonnement 2018

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse		PLZ, Ort
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift	

Einsenden an: Pro Senectute Region Bern, Berner GenerationenHaus,
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern