

Nordic Walking – rund um den Holenacker

Willst du fit in den Frühling 2021 starten?

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform für SeniorInnen, welche sich gerne in der Natur bewegen und die Ausdauer trainieren möchten. Dieser Kurs eignet sich für NeueinsteigerInnen und für Nordic WalkerInnen.

<i>Schnupperkurs Nr.</i>	<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Kosten</i>
14450.21.B101	Mittwoch, 24. März 2021	9.00 – 10.30 Uhr	gratis Schnupperkurs

<i>Schnupperkurs Nr.</i>	<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Kosten</i>
14450.21.B102	Mittwoch, 31. März 2021	9.00 – 10.30 Uhr	gratis Schnupperkurs

<i>Kurs Nr.</i>	<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Kosten</i>
14450.21.B201	Mittwoch, 7.4.- 9.6. 2021	9.00 – 10.30 Uhr	70.- / 10 x (40.- für Mitglieder QV)

Leitung: Markus Schenk, esa Nordic Walking Experte und Instruktor
Treffpunkt: Freizeithaus Quartierverein Holenacker (Holi Pizza), Holenackerstr. 21
Kosten: CHF 70.— (Mitglieder Quartierverein bezahlen CHF 40.—)
Mitbringen: Wer hat, bringt seine Stöcke mit (wer keine hat, kann diese bei Pro Senectute ausleihen)
Anmeldung: Erforderlich

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

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Quartierverein Holenacker und der Pro Senectute Region Bern statt



Quartierverein Holenacker

Freizeithaus

Holenackerstrasse 21, 3027 Bern

www.holenacker-verein.ch

Anmeldung

Ich melde mich für folgenden «**Schnupperkurs**» an (*bitte zutreffendes ankreuzen*):

24. März 2021/14450.21.B101 *oder* 31. März 2021/14450.21.B102

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

- Mitglied Quartierverein
- Ich habe keine Stöcke. Meine Körpergrösse: _____

