

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: -: Programm Sommer 2004 : Kurse und Veranstaltungen April - September 2004

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nordic Walking bei Pro Senectute – eine Stocklänge voraus



Gratis Schnupperkurse in Nordic Walking: Dienstag, 1. bis Montag, 7. Juni 2004

Nordic Walking hat seinen Ursprung in Finnland, wo vor ein paar Jahrzehnten die SpitzenlangläuferInnen begannen, auch im Sommer mit Stöcken zu trainieren. Was einst im Spitzensport verbreitet war, ist heute zum finnischen Nationalsport geworden. In der Schweiz hält Nordic Walking als Gesundheitssportart Einzug. Gerade für ältere Menschen ist Nordic Walking ein Stück Lebensqualität! Eine Bewegungsform, bei der Sie noch zu den PionierInnen gehören!

Warum ist Nordic Walking die geeignete Bewegungsform für Sie?

Nordic Walking mit richtiger Technik

- ist eine Ganzkörpersportart und beansprucht 95 Prozent Ihrer Muskulatur
- ist gelenkschonend (vor allem bei Knie- und Hüftbeschwerden geeignet)
- löst Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- ist optimales Herz-Kreislauf-Training und eignet sich zur Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- fördert die körperliche Fitness und Ihre Bewegungskoordination
- in der Gruppe macht Spass
- kann das ganze Jahr über ausgeübt werden
- ist kostengünstig

Probieren Sie es aus! Geben Sie sich und den Nordic-Walking-Stöcken eine Chance. Pro Senectute Region Bern bietet Ihnen gratis Schnupperstunden an! Stöcke werden zur Verfügung gestellt! Tenue: Turnschuhe und Trainer.

Noch berufstätig? Dann ist dieser Termin für Sie geeignet!

Dienstag, 1. Juni, 17.30 – 19 Uhr

Sportanlage Bodenweid, Garderobe «Sport für alle», (Bus Nr. 13 oder 14 bis Unterführung / S 1 oder S 2 bis Ausserholligen)

Von hier direkt ins Grüne:

Donnerstag, 3. Juni, 9 – 10.30 Uhr

Wittigkofen Tramendstation Saali (Nr. 3)

Für Frühaufsteher und Aarefans:

Donnerstag, 3. Juni, 8.30 – 10 Uhr

Schönau Schönausteg, Seite Tierpark (Bus Nr. 19 Elfenau bis Ka-We-De)

Dem Gurten so nahe:

Montag, 7. Juni, 8.30 – 10 Uhr

Schliern. Schliern, vor Murri-Haus, Muhlernstr. 230 (Bus Nr. 10 Köniz, Schliern bis Endstation)

Geht bereits ins 3. Jahr:

Montag, 7. Juni, 8.45 – 10.15 Uhr

Neufeld. Neufeld, Stadion, Seite Tribüne (Bus Nr. 11 Neufeld P+R bis Endstation)

Anmeldung für die Schnupperkurse telefonisch (031 359 03 03) oder schriftlich mit dem Anmeldetalon.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körpergrösse an, damit wir die richtigen Stöcke bereitstellen können.

Anschliessend an die Schnupperkurse haben Sie die Möglichkeit, einen Einführungskurs zu besuchen, um die richtige Technik des Nordic Walking von Grund auf zu lernen. Danach sind Sie gerüstet für den Besuch des Nordic-Walking-Treffs, wo Sie in einer geleiteten Gruppe unterwegs sind.

