



Mit freundlicher Unterstützung

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



Atemlos?



Nordic Walking

für Betroffene mit Lungenerkrankungen

Mittwochs von 18.30-19.30 Uhr im Bremgartenwald, Bern

*Sie leiden an einer Lungenerkrankung,
Sie möchten sich regelmässig körperlich betätigen und haben Freude an
der Natur,
Sie treffen gerne Leute,
Sie haben idealerweise im letzten Jahr eine pulmonale Rehabilitation
ambulant oder stationär absolviert.*

Ziele des Kurses:

- Erhalten der körperlichen Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit)
- Erlernen der Nordic Walking ALFA Technik
- Kontakte pflegen

Kosten:

- 100.- für 6x
- 180.- für 12x
- 330.- für 24x
- Bei Bedarf: Stockmiete 5.-/Training

Absenzen werden nicht verrechnet. Schnupperstunden sind jederzeit möglich.

Kursleitung:

Andrea Perren & Martina Egloff

Nordic Walking Instruktorinnen,
pulmonale Rehabilitationstherapeutinnen PRT,
Physiotherapeutinnen am Inselspital Bern
Tel. 077 431 44 14 a.perren@gmx.net



Mitnehmen:

- Bequeme funktionelle Kleidung. Regen- oder Sonnenschutz. Lauf- oder Nordic-Walking-Schuhe.
- Bei Bedarf eigener Sauerstoff
- Persönliche Notfallmedikamente
- Wasserflasche

Lageplan:

