

Nordic Walking – Dählhölzli

Para mayores 55+

En este curso aprenderemos a conocer la caminata nórdica o nordic walking o marcha nórdica. Es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda de bastones similares a los utilizados en el esquí.

Público destinatario

Emigrantes jubilados y/o mayores de 55 años

Animadora

Constanza Brodbeck, instructora certificada de Deportes para Adultos en Suiza (esa)

Tel. 079 472 59 23

Fechas del curso

Martes de 10.00 a 12.00

29 de setiembre, 6, 13, 20 de octubre del 2020

Número del curso: I205123-3

Lugar del curso

Dählhölzli Tierpark en Berna (restaurante)

Duración

4 x 2 horas



Precio

CHF 25 por 4 encuentros

Bastones incluidos para el curso.

Traer

Ropa cómoda y zapatos de deporte, agua

Cierre del plazo de inscripción

Inscripciones hasta el 8 de setiembre del 2020

SRK Kanton Bern, Bildung SRK

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen | Telefon 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



Formulario de inscripción en el curso

Sra. Sr.

Nombre

Apellidos

Calle

Código postal/localidad

Teléfono

E-mail

Fecha de nacimiento

Lengua materna

Me inscribo en el siguiente curso:

- Número del curso: **1205123-3**
 Nombre del curso: **Nordic Walking – Dählhölzli**

Lugar/fecha

Firma

Enviar a

SRK Kanton Bern, Bildung SRK, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen, bildung@srk-bern.ch



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

