

# Kurs- und Gruppenangebote Physiotherapie SRO

## Nordic Walking Kurs

„Adifitness“ - Training für Übergewichtige

Kurs „Leben im Gleichgewicht“

Tai Chi Gesundheit

Pilates Essentials Kurs

Hypopressive Abdominale Gymnastik

Rückbildungsturnen

Beckenbodenkurs

Ambulante pulmonale Rehabilitation

Ambulante kardiale Rehabilitation

Medizinische Trainingstherapie

Neurogruppe

# Standorte Physiotherapie SRO

## SRO AG

Spital Langenthal  
Physiotherapie  
4901 Langenthal  
Tel. 062 916 34 70  
physio.lan@sro.ch

## Physio-Fit SRO

Aufhabenweg 6  
4901 Langenthal  
Tel. 062 919 91 60  
physio-fit.lan@sro.ch

## SRO AG

Gesundheitszentrum  
Physiotherapie  
4950 Huttwil  
Tel. 062 959 62 62  
physio.hut@sro.ch

## SRO AG

Gesundheitszentrum Jura Süd  
Physiotherapie  
4704 Niederbipp  
Tel. 032 633 71 23  
physio.nie@sro.ch

## SRO AG

PanoramaPark  
Physiotherapie  
3360 Herzogenbuchsee  
Tel. 062 955 52 23  
physio.her@sro.ch

[www.sro.ch](http://www.sro.ch)

# Nordic Walking Kurs

im Gesundheitszentrum  
Jura Süd, Niederbipp



# Kursinhalte und -ziele

## Kursinhalte und -ziele

- Erlernen der korrekten Nordic Walking Technik
- Verbesserung der Ausdauer
- Effektives Ganzkörpertraining
- Informationen zum individuellen Einsatz des Nordic Walkings, Ihren Alltagsbedürfnissen entsprechend

## Zielgruppe

- Für Jung und Alt
- Für Menschen mit Gelenk- und/oder Rückenbeschwerden

## Kursleitung

Frau Ruth Ruh  
Dipl. Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung

## Kursdauer

6 Lektionen à 60 Minuten  
Teilnehmerzahl beschränkt

## Kursort

### SRO AG

Gesundheitszentrum Jura Süd  
Anternstrasse 67  
4704 Niederbipp  
(siehe Lageplan)

# Kursausschreibung

## Nächster Kurs

Die genauen Kursdaten werden auf unserer Homepage unter [www.sro.ch](http://www.sro.ch) und im Anzeiger Oberaargau West publiziert.

## Kosten

CHF 100.-

## Ausrüstung

- Turnschuhe und bequeme, dem Wetter angepasste (Sport-) Kleidung.
- Bei Bedarf werden die Nordic Walking Stöcke von uns gratis zur Verfügung gestellt. (Bitte bei der Anmeldung mitteilen).

## Anmeldung und Fragen

### SRO AG

Gesundheitszentrum Jura Süd  
Anternstrasse 67  
4704 Niederbipp

Frau Ruth Ruh  
Tel. 032 633 71 23  
[physio.nie@sro.ch](mailto:physio.nie@sro.ch)

# Lageplan Gesundheitszentrum Jura Süd, Niederbipp



## Verkehrsverbindungen

### Bahn

Olten – Solothurn – Biel  
Solothurn – Niederbipp – Langenthal

### Bus

Spital – Wolfisberg – Rumisberg (Linie 9)

### Taxi

Taxi Schlup, Niederbipp, Tel. 032 633 22 22  
Taxi Engel, Oensingen, Tel. 079 750 70 70

**Parkplätze**  
gratis

Fahrpläne können Sie beim Empfang beziehen