

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Allround FitGym

**Bewegung bedeutet Lebensqualität und
hält gesund**



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Kanton Bern
be.prosenectute.ch

Allround FitGym

Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden

Um möglichst lange selbständig und unabhängig zu bleiben, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht notwendig. In unseren FitGym Gruppen werden genau diese Fertigkeiten mithilfe vielfältiger Bewegungsformen und abwechslungsreichen Bewegungsspielen trainiert. Die Kurse finden einmal wöchentlich statt, machen Spass, fördern gute Laune und ermöglichen auch neue soziale Kontakte.

Steigern Sie mit FitGym Ihr Wohlbefinden! Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden.

Lektionsdauer

Die Lektionen dauern 60 Minuten.

Durchführungsorte

Über 250 geschlechtergetrennte oder gemischte Gruppen im ganzen Kanton Bern. Bestimmt finden Sie auf der beigelegten Liste eine passende Gruppe in Ihrer Nähe.

Kosten

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Anmeldetalon.

Zahlungsarten

Jahresabonnement (persönlich), gültig ab Einstieg bis Ende Jahr
10er-Karte (übertragbar), zeitlich unbeschränkt gültig

Versicherung

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) im Kurs- und Veranstaltungsprogramm oder auf unserer Website.



Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Leitung

kompetent – offen – einfühlsam

Die Gruppen werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiterinnen und -leitern (esa) geführt.

Intensitätsstufen

teilnehmergerecht – differenziert – motivierend

Das Niveau ist von leicht bis anspruchsvoll unterschiedlich und kann bei der Gruppenleitung erfragt werden.

Leicht	Sanfte, angenehme Bewegungen im Sitzen
Leicht bis Mittel	Abwechslung zwischen Übungen im Stehen und im Sitzen, geringe körperliche Belastung
Mittel	Abwechslung zwischen Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen, mittlere körperliche Belastung
Anspruchsvoll	Vielfältige, anspruchsvolle Lektionen, höhere Belastung, sehr fitte Gruppen

Gerne bieten wir Ihnen eine Gratis-Schnupperlektion in der gewünschten Gruppe an. Bitte melden Sie sich dafür direkt bei der zuständigen Gruppenleitung. Wir beraten Sie gerne!

Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Beratungsstellen Bern

region.bern@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Biel/Bienne

biel-bienne@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Burgdorf

burgdorf@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Interlaken

oberland@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Konolfingen

konolfingen@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Langenthal

oberaargau@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Lyss

seeland@be.prosenectute.ch

Beratungsstelle Thun

oberland@be.prosenectute.ch

Folgen Sie uns:



Online spenden:



Pro Senectute Kanton Bern

Telefon 031 359 03 03

info@be.prosenectute.ch

be.prosenectute.ch

Spendenkonto:

CH98 0900 0000 3000 0890 6