



Allround (FitGym) Gruppen

Turngruppen Konolfingen und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
Biglen Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	****	Montag	08.00 – 09.00	Moser Elisabeth Bühlmann Theresa	031 701 22 45 031 701 16 24
Biglen Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch ohne 3. Quartal	13.45 – 14.45	Niffenegger Verena	079 654 72 54
Biglen untere Turnhalle	Turnen/FitGym Männer	***	Freitag	09.30 - 10.30	Amsler Rita Locher Elisabeth Bühlmann Margrit	031 711 54 55 031 701 08 00 031 721 38 79
Bowil Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**** 	Montag	08.15 – 09.15	Häni Ruth	031 711 15 45
Bowil Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Mittwoch	13.15 – 14.15	Häni Ruth	031 711 15 45
Brenzikofen Saal Hotel Bahnhof	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	13.30 – 14.30	Hager Sonja	031 711 25 18
Grosshöchstetten Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	***	Mittwoch	13.00 – 14.00	Scheidt Susanna Hager Sonja Jenelten Silvia	031 711 19 53 031 711 25 18 079 665 55 44
Grosshöchstetten Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Scheidt Susanna Hager Sonja Jenelten Silvia	031 711 19 53 031 711 25 18 079 665 55 44
Kiesen Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	10.15 – 11.15	Lauber Annalise Riedi Kathrin	031 711 15 54 031 530 10 30
Konolfingen KGH Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	** 	Dienstag	09.00 – 10.00	Weibel Franziska Hager Sonja	031 791 23 73 031 711 25 18
Konolfingen KGH Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	09.00 – 10.00	Kocher Sandra Niffenegger Verena	079 339 75 11 079 654 72 54
Konolfingen Turnhalle Stalden	Turnen/FitGym	***	Montag	20.15 – 21.15	Müller Denise Lauber Annalise	031 791 31 80 031 711 15 54
Landiswil Turnhalle Obergoldbach	Turnen/FitGym	**	Montag	13.30 – 14.30	Moser Therese Moser Elisabeth	031 701 38 30 031 701 22 45
Linden Mehrzweckhalle	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	14.00 – 15.00	Dällenbach Angela	031 771 32 39
Mirchel Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch Herbst bis Frühling	15.45 - 16.45	Dubler Eva Häni Ruth	031 711 40 54 031 711 15 45
Münsingen Turnhalle Süd Schlossmatt	Turnen/FitGym gem. Gruppe	***	Freitag	13.30 - 14.30	Plattner Beatrice Niffenegger Verena Häni Ruth	031 702 12 00 079 654 72 54 031 711 15 45
Niederhünigen altes Schulhaus Singsaal	Turnen/FitGym	**	Montag	15.00 – 16.00	Müller Denise Wüthrich Meieli	031 791 31 80 031 791 00 81
Oberhünigen Schulhaus	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Freitag Herbst bis Frühling	16.00 – 17.00	Wüthrich Meieli	031 791 00 81

Rubigen kirchl. Raum Schulhaus	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Mittwoch	09.00 - 10.00	Buri Katharina Beatrice Plattner	031 721 49 64 031 702 12 00
Rüfenacht Schulhaus Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Montag	09.00 - 10.00	Rufibach Therese Jenelten Silvia	031 839 13 88 079 665 55 44
Walkringen Saal Schulhaus	Turnen/FitGym Frauen	**	Montag	14.00 - 15.00	Häni Ruth Niffenegger Verena	031 711 15 45 079 654 72 54
Walkringen Turnhalle	Turnen/FitGym Männer	***	Donnerstag	15.25 - 16.25	Adam Isabelle Locher Elisabeth	034 461 30 92 031 701 08 00
Wichtrach Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	***	Montag	14.30 - 15.30	Aeschbacher Christine Schumacher Brigitte	079 217 87 16 076 585 54 12
Worb Singsaal Schulhaus Zentrum	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Scheidt Susanna Beatrice Plattner	031 711 19 53 031 702 12 00
Worb, Turnhalle Schulhaus Wyden	Turnen/FitGym Frauen	**	Dienstag	19.00 - 20.00	Scheidt Susanna Beatrice Plattner	031 711 19 53
Zäziwil Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	13.45 - 14.45	Stucki Annamarie Amsler Rita Lauber Annalise	031 711 22 34 031 711 54 55 031 711 15 54

Schwierigkeitsstufe (Sternesystem)

- * Sitzgruppe (ca. 70-80% Sitzen pro Stunde)
 - ** Abwechslung zwischen Sitzen und Stehen (50-60% Sitzübungen)
 - *** Bewegung in allen Lagen (Stehen/Sitzen/Liegen)
 - **** Sehr fitte Gruppe, viel Herausforderung
- Entspricht den Anforderungen zur Erhaltung und Förderung der Gangsicherheit



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

