

Allround (FitGym) Gruppen

Turngruppen Langnau und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
Bärau Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	13.30 – 14.30	von Däniken Christine Wingeier Sandra	031 711 10 24 079 549 74 65
Grünenmatt Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	13.30 – 14.30	Rufener Christine	034 533 21 03
Langnau Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym Frauen	**	Dienstag	13.30 – 14.30	von Däniken Christine Wingeier Sandra	031 711 10 24 079 549 74 65
Langnau alte Turnhalle Höheweg	Turnen/FitGym Männer	***	Mittwoch	14.00 – 15.00	Schenk Theresia Wingeier Sandra	034 402 46 30 079 549 74 65
Lauperswil Turnhalle Gemeindehaus	Turnen/FitGym	***	Donnerstag	15.30 – 16.30	Schenk Theresia Krähenbühl Therese	034 402 46 30 031 530 03 54
Lützelflüh Turnhalle Emmensch.	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	14.00 – 15.00	Krähenbühl Therese Kunz Dora	031 530 03 54 034 431 42 93
Niederbach Schulhaus	Turnen/FitGym	**	So:Dienstag Wi:Mittwoch	19.45 – 20.45 13.30 – 14.30	Moser Verena Rufener Christine	034 496 74 91 034 533 21 03
Röthenbach Turnhalle Hübeli	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Steiner Ursula Lüthi Béatrice	034 491 22 35 034 491 11 78
Schüpbach Turnhalle	Turnen/FitGym	**	So:Montag Wi:Mittwoch	17.00 – 18.00 14.00 – 15.00	Bärtschi Barbara Kunz Dora	034 497 24 14 034 431 42 93
Signau Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Stettler Ursula Steinmann Sue	034 497 17 16 034 497 27 59
Signau Turnhalle	Turnen/FitGym Männer	**	Mittwoch	15.30 – 16.30	von Däniken Christine Wingeier Sandra	031 711 10 24 079 549 74 65
Sumiswald Turnhalle unten	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	15.30 – 16.30	Beck Rosmarie	034 431 27 65
Sumiswald Turnhalle	Turnen/FitGym Männer	***	Mittwoch	15.45 – 16.45	Krall Dora	034 431 11 40
Trub Turnhalle Dorf	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Mittwoch	13.45 – 14.45	Blaser Dora Reber Ruth	034 495 60 04 034 495 60 44
Wasen Primarschulhaus	Turnen/FitGym	**	Dienstag	14.00 – 15.00	Krall Dora	034 431 11 40

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

Schwimmen / Aqua-Fitness

Langnau Schwimmbad	Aqua-Fitness	Dienstag	09.00 - 10.00	Schneider Marianne Sallin Therese	034 497 12 31 034 497 23 34
------------------------------	--------------	----------	---------------	--------------------------------------	--------------------------------

Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

