

Allround (FitGym) Gruppen

Turngruppen Konolfingen und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
Arni/Arnisäge Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	13.30 – 14.30	Bühlmann Theresa Beutler Ursula Langenegger Kathrin	031 701 16 24 031 701 03 72 034 461 04 82
Biglen Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	****	Montag	08.00 - 09.00	Moser Elisabeth	031 701 22 45
Biglen Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	* ***	Mittwoch	13.45 – 14.45 15.00 – 16.00	Rohner Brigitte Langenegger Kathrin Lanzilao Therese	031 701 01 79 034 461 04 82 076 510 58 11
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	08.00 - 09.00	Häni Ruth	031 711 15 45
Bowil Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Mittwoch	13.15 – 14.15	Häni Ruth Steiner Ursula	031 711 15 45 034 491 22 35
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	031 711 19 53 031 711 25 18
Grosshöchstetten Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	***	Mittwoch	14.00 – 15.00	Scheidt Susanna Hager Sonja	031 711 19 53 031 711 25 18
Kiesen Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	09.15 - 10.15	Häni Ruth Hertel Isabelle	031 711 15 45 079 766 77 50
Konolfingen Dorf Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Freitag	15.00 - 16.00	Glaser Susi Gehri Ursula	031 791 14 38 031 791 02 28
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	079 339 75 11
Konolfingen Turnhalle Stalden	Turnen/FitGym	***	Montag	20.15 – 21.15	Müller Denise	031 791 31 80
Landiswil Obergoldbach	Turnen/FitGym	***	Montag	13.30 – 14.30	Moser Elisabeth Moser Therese	031 701 22 45 031 701 38 30
Linden Mehrzweckhalle	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	14.00 – 15.00	Dällenbach Angela	031 771 32 39
Mirchel Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	15.45 - 16.45	Häni Ruth Dubler Eva	031 711 15 45 031 711 40 54
Münsingen Turnhalle Schlossmatt	Turnen/FitGym gem. Gruppe	***	Freitag	13.30 - 14.30	Häni Ruth Schumacher Brigitte Riedi Kathrin	031 711 15 45 076 585 54 12 031 530 10 30
Niederhünigen altes Schulhaus Singsaal	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 - 15.00	Müller Denise Wüthrich Meili	031 791 31 80 031 791 00 81

Oberhünigen Schulhaus	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Freitag Herbst bis Frühling	16.00 – 17.00	Wüthrich Meili	031 791 00 81
Oberthal Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Strahm Helene Brügger Nelly	031 711 26 60 031 711 30 65
Rubigen kirchl. Raum Schulhaus	Turnen/FitGym Gem. Gruppe	**	Mittwoch	09.00 - 10.00	Buri Katharina Lanzilao Therese Hertel Isabelle	031 721 49 64 076 510 58 11 079 766 77 50
Rüfenacht Schulhaus Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Montag	09.00 - 10.00	Rufibach Therese	031 839 13 88
Schlosswil Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Montag Nov. - Mai	13.00 - 14.00	Schalbetter Vreni Pauli Renate	031 711 23 41 031 711 50 38
Tägertschi Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Bühlmann Margrit	031 721 38 79
Walkringen Saal Schulhaus	Turnen/FitGym Frauen	**	Montag	14.00 – 15.00	Rohner Brigitte Lanzilao Therese	031 701 01 79 076 510 58 11
Walkringen Turnhalle	Turnen/FitGym Männer	***	Donnerstag	15.25 - 16-25	Locher Elisabeth Adam Isabelle	031 701 08 00 077 455 63 00
Wichtrach Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	***	Montag	14.30 - 15.30	Schumacher Brigitte Dubler Eva	076 585 54 12 031 711 40 54
Worb Singsaal Schulhaus Zentrum	Turnen/FitGym	**	Dienstag	09.00 – 10.00	Scheidt Susanna Lanzilao Therese	031 711 19 53 076 510 58 11
Worb, Turnhalle Schulhaus Wyden	Turnen/FitGym Frauen	****	Dienstag	19.00 - 20.00	Scheidt Susanna Lanzilao Therese	031 711 19 53 076 510 58 11
Zäziwil Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	13.45 – 14.45	Gerber Elisabeth Stucki Annamarie Amsler Rita	031 711 16 54 031 711 22 34 031 711 54 55

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

Walkringen Schwimmbad Heim Sunnegg	Wasser-Fitness	Mittwoch	09.00 - 10.00	Nägeli Ursula	031 701 19 88
		Freitag	09.00 – 10.00	Nägeli Ursula	031 701 19 88