

# Allround FitGym

## Turngruppen Region Bern Mittelland



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Ort	Tag/Zeit	Hauptleitung
<b>Albigen</b> Saal Gemeindehaus	Do, 13.45 Uhr	Elisabeth Staudenmann 076 536 13 07
<b>Bern, Aaregg</b> Oberer Aareggweg 51a	Mi, 08.30 Uhr Mi, 09.30 Uhr	Ruth Hiltbrand 079 564 63 68
<b>Bern, Bethlehem KGH</b> Eymattstrasse 2b	Fr, 09.00 Uhr	Heidi Sahli 077 402 51 66
<b>Bern, Bürenpark KGH</b> Bürenstrasse 8	Do, 08.30 Uhr Do, 09.30 Uhr	Esther Savoia 079 465 00 31
<b>Bern, Eglise Française</b> Predigergasse 3	Mo, 10.00 Uhr	Laetitia Bonvin 076 371 06 82
<b>Bern, Eglise Française</b> Predigergasse 3	Do, 11.30 Uhr	Marianne Dubois 079 488 87 55
<b>Bern, Eglise Française</b> Predigergasse 3	Fr, 09.30 Uhr	Hadouba Kistler 076 326 31 06
<b>Bern, KaWeDe</b> Jubiläumstrasse 101	Mo, 15.00 Uhr Mo, 16.00 Uhr	Gabrielle Bloch 031 351 75 75
<b>Bern, Markus KGH</b> Tellstrasse 35	Mo, 09.00 Uhr	Brigitta Bühler 079 450 16 94
<b>Bern, Markus KGH</b> Tellstrasse 35	Do, 09.00 Uhr	Erika Moser 079 654 66 40
<b>Bern, Nydegg KGH</b> Nydegggasse	Mi, 09.30 Uhr	Gabrielle Bloch 031 351 75 75
<b>Bern, Paulus KGH</b> Freiestrasse 20	Do, 09.00 Uhr Do, 10.10 Uhr	Eva D'Andrea 079 631 77 43

<b>Bern, Petrus KGH</b> Brunnadernstrasse 40	Mo, 09.15 Uhr	Christina Ferretti 079 602 60 71
<b>Bern, Petrus KGH</b> Brunnadernstrasse 40	Di, 08.15 Uhr Di, 09.30 Uhr	Barbara Kälin 031 352 99 34
<b>Bern, Steigerhubel KGH</b> Steigerhubelstrasse 65	Do, 09.00 uhr	Cilgia Howald 079 489 84 37
<b>Bern, Steigerhubel KGH</b> Steigerhubelstrasse 65 > <i>Spezial Bodentraining</i>	Mo, 09.30 Uhr	Christine Spicher 079 385 56 46
<b>Bern, Wittigkofen</b> Jupiterstrasse 15	Di, 08.30 Uhr Di, 09.30 Uhr	Iren Hänni 079 173 60 33
<b>Bern, Wittigkofen</b> Jupiterstrasse 15 > <i>Spezial Bodentraining</i>	Di, 10.30 Uhr	Iren Hänni 079 173 60 33
<b>Boll</b> Schulhaus Stämpbach	Mo, 14.30 Uhr Mo, 15.40 Uhr	Huguette Hirsbrunner 031 839 52 84
<b>Boll</b> Turnhalle Oberstufenschulhaus	Mo, 08.30 Uhr	Huguette Hirsbrunner 031 839 52 84
<b>Bolligen</b> Kirchgemeindehaus	Di, 08.45 Uhr Di, 10.00 Uhr	Ursula Wenger 031 922 40 46
<b>Bremgarten b. Bern</b> Ref. Kirchgemeindehaus	Mi, 09.15 Uhr	Barbara Wyss 079 641 63 60
<b>Bremgarten b. Bern</b> Turnhalle Kalchackerstrasse > <i>Männergruppe</i>	Do, 18.30 Uhr	Barbara Wyss 079 641 63 60
<b>Bümpliz, Felligut</b> Stapfenstrasse 81	Mo, 09.00 Uhr Mo, 10.00 Uhr	Heidi Sahli 077 402 51 66
<b>Ferenberg</b> Schulhaus	Di, 09.00 Uhr	Ursula Spycher 079 461 25 00
<b>Gümligen Mattenhof</b> Bahnhofstrasse 4	Do, 09.00 Uhr	Barbara Kälin 031 352 99 34

<b>Gümligen</b> Alterszentrum Alenia > <i>Spezial Balance</i>	Fr, 09.30 Uhr	Caroline Elsässer 079 690 36 30
<b>Herrenschwanden</b> Turnhalle	Do, 09.00 Uhr	Ursula Spycher 079 461 25 00
<b>Ittigen</b> Kirchgemeindehaus	Mo, 13.00 Uhr Mo, 14.15 Uhr	Elisabeth Staudenmann 076 536 13 07
<b>Kaufdorf</b> Turnhalle	Mi, 14.00 Uhr Mi, 15.15 Uhr	Iren Hänni 079 173 60 33
<b>Kehrsatz</b> Ökumenisches Zentrum	Do, 14.00 Uhr	Marlis Rutz 031 819 51 04
<b>Kirchlindach</b> Schulhaus, Singsaal	Mo, 14.00 Uhr	Elisabeth Mathys 079 764 37 30
<b>Köniz</b> Am Hof	Di, 17.30 Uhr	Thomas Christen 079 648 11 45
<b>Köniz</b> KGH St. Josef	Di, 09.30 Uhr	Ilse Dubois 079 741 28 86
<b>Mamishaus</b> Turnhalle Tännlenen	Mi, 13.30 Uhr	Praxède Binggeli 079 480 00 17
<b>Meirkich</b> Turnhalle Ortschaftswaben	Di, 08.45 Uhr	Elisabeth Mathys 079 764 37 30
<b>Mühleberg</b> Schulhaus Allenlüften	Mi, 14.00 Uhr	Lore Ryf 079 243 25 35
<b>Mühleberg</b> Schulhaus Allenlüften > <i>Männergruppe</i>	Mi, 14.00 Uhr	Lore Ryf 079 243 25 35
<b>Mühlethurnen</b> Turnhalle	Mi, 13.45 Uhr	Elisabeth Nussbaum 079 548 19 20
<b>Münchenwiler</b> Mehrzweckgebäude	Mo, 14.00 Uhr	Mirjam Rist 079 701 24 04

<b>Muri, Melchenbühl</b> Turnhalle Schule	Mo, 08.00 Uhr	Marlis Marti 031 951 29 04
<b>Muri, Thoracherhus</b> Kranichweg 10	Di, 09.00 Uhr	Brigitta Bühler 079 450 16 94
<b>Neuenegg</b> Turnhalle AU > <i>Spezial Balance</i>	Fr, 14.00 Uhr	Monika Vögtlin 079 546 79 65
<b>Niedermuhlern</b> Turnhalle	Mi, 14.45 Uhr	Susann Amherd 031 721 83 94
<b>Niederscherli</b> Kirchgemeindehaus > <i>Männergruppe</i>	Mo, 13.30 Uhr	Rita Stucki 031 961 70 82
<b>Niederscherli</b> Kirchgemeindehaus > <i>Spezial Balance</i>	Mo, 14.30 Uhr	Rita Stucki 031 961 70 82
<b>Niederwangen</b> Turnhalle	Do, 09.00 Uhr	Irma von Wartburg 079 514 06 08
<b>Oberbalm</b> Turnhalle Schulhaus	Fr, 15.00 Uhr	Thomas Christen 079 648 11 45
<b>Oberwangen</b> Mehrzweckanlage	Do, 10.15 Uhr	Irma von Wartburg 079 514 06 08
<b>Ostermundigen</b> Kirchgemeindehaus Guthirt	Do, 08.00 Uhr Do, 09.00 Uhr	Rita Stucki 031 961 70 82
<b>Ostermundigen</b> Kirchgemeindehaus Guthirt > <i>Spezial Balance</i>	Do, 10.00 Uhr	Rita Stucki 031 961 70 82
<b>Ostermundigen</b> Ref. Kirchgemeindehaus	Mo, 09.00 Uhr	Beatrice Zehnder 031 931 87 94
<b>Riffenmatt</b> Turnhalle	Fr, 13.15 Uhr	Daniela Stoll 079 735 97 82
<b>Schwarzenburg</b> Frauenvereinshaus	Mo, 13.00 Uhr	Heidi Haussener 079 760 78 34

<b>Schwarzenburg</b> Frauenvereinshaus	Mo, 14.15 Uhr	Christine Schletti 031 731 00 96
<b>Schwarzenburg</b> Frauenvereinshaus > <i>Männergruppe</i>	Mo, 15.30 Uhr	Christine Schletti 031 731 00 96
<b>Toffen</b> Turnhalle Matte	Fr, 13.30 Uhr Fr, 14.40 Uhr	Verena Probst 031 819 53 24
<b>Utzigen</b> Turnhalle	Mi, 12.45 Uhr	Huguette Hirsbrunner 031 839 52 84
<b>Zimmerwald</b> Turnhalle Schulhaus Wald	Mi, 13.30 Uhr	Susann Amherd 031 721 83 94
<b>Zollikofen</b> Ref. Kirchgemeindehaus	Di, 14.00 Uhr	Lice Fürst 078 849 43 57
<b>Zollikofen</b> Schulhaus Steinibach	Mi, 13.50 Uhr	Elisabeth Mathys 079 764 37 30

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03  
bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch