

## Allround (FitGym) Gruppen

### Turngruppen Konolfingen und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
<b>Arni/Arnisäge</b> 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
<b>Biglen</b> Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	****	Montag	08.00 – 09.00	Moser Elisabeth	031 701 22 45
<b>Biglen</b> 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
<b>Biglen</b> 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
<b>Bowil</b> Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	****	Montag	08.00 – 09.00	Häni Ruth	031 711 15 45
<b>Bowil</b> Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Mittwoch	13.15 – 14.15	Häni Ruth Steiner Ursula	031 711 15 45 034 491 22 35
<b>Brenzikofen</b> Saal Hotel Bahnhof	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	13.30 – 14.30	Hager Sonja	031 711 25 18
<b>Grosshöchstetten</b> Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	***	Mittwoch	13.00 – 14.00	Scheidt Susanna Hager Sonja	031 711 19 53 031 711 25 18
<b>Grosshöchstetten</b> Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	***	Mittwoch	14.00 – 15.00	Scheidt Susanna Hager Sonja	031 711 19 53 031 711 25 18
<b>Kiesen</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	10.00 – 11.00	Aeschbacher Christine Riedi Kathrin	079 217 87 16 031 530 10 30
<b>Konolfingen Dorf</b> Schulhaus	Turnen/FitGym	*	Freitag	15.00 - 16.00	Glauser Susi Gehri Ursula	031 791 14 38 031 791 02 28
<b>Konolfingen KGH</b> Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Dienstag	09.00 – 10.00	Weibel Franziska Hager Sonja	031 791 23 73 031 711 25 18
<b>Konolfingen KGH</b> Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	09.00 – 10.00	Kocher Sandra Röthlisberger Zlatica	079 339 75 11 034 491 11 56
<b>Konolfingen</b> Turnhalle Stalden	Turnen/FitGym	***	Montag	20.15 – 21.15	Müller Denise	031 791 31 80
<b>Landiswil</b> Turnhalle Obergoldbach	Turnen/FitGym	**	Montag	13.30 – 14.30	Moser Therese Moser Elisabeth	031 701 38 30 031 701 22 45
<b>Linden</b> Mehrzweckhalle	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	14.00 – 15.00	Dällenbach Angela	031 771 32 39
<b>Mirchel</b> Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	15.45 - 16.45	Dubler Eva Häni Ruth	031 711 40 54 031 711 15 45
<b>Münsingen</b> Sporthalle 1 Schlossmatt	Turnen/FitGym gem. Gruppe	***	Montag	13.15 - 14.15	Schumacher Brigitte Häni Ruth Aeschbacher Christine	076 585 54 12 031 711 15 45 079 217 87 16
<b>Niederhünigen</b> altes Schulhaus Singsaal	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 - 15.00	Müller Denise Wüthrich Meieli	031 791 31 80 031 791 00 81

<b>Oberhünigen</b> Schulhaus	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Freitag Herbst bis Frühling	16.00 – 17.00	Wüthrich Meieli	031 791 00 81
<b>Oberthal</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Strahm Helene Brügger Nelly	031 711 26 60 031 711 30 65
<b>Rubigen</b> 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
<b>Rüfenacht</b> Schulhaus Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Montag	09.00 - 10.00	Rufibach Therese	031 839 13 88
<b>Schlosswil</b> Turnhalle	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Montag Nov. - Mai	13.00 - 14.00	Schalbetter Vreni Niffenegger Verena	031 711 23 41 079 654 72 54
<b>Tägertschi</b> Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Bühlmann Margrit Dubler Eva Shibli Kathrin	031 721 38 79 031 711 40 54 031 791 26 35
<b>Walkringen</b> Saal Schulhaus	Turnen/FitGym Frauen	**	Montag	14.00 –15.00	Rohner Brigitte Lanzilao Therese	031 701 01 79 076 510 58 11
<b>Walkringen</b> Turnhalle	Turnen/FitGym Männer	***	Donnerstag	15.25 –16.25	Locher Elisabeth Adam Isabelle	031 701 08 00 077 455 63 00
<b>Wichtrach</b> Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	***	Montag	14.30 – 15.30	Schumacher Brigitte Häni Ruth Dubler Eva	076 585 54 12 031 711 15 45 031 711 40 54
<b>Worb</b> Singsaal Schulhaus Zentrum	Turnen/FitGym	**	Dienstag	09.00 – 10.00	Scheidt Susanna Lanzilao Therese	031 711 19 53 076 510 58 11
<b>Worb, Turnhalle</b> Schulhaus Wyden	Turnen/FitGym Frauen	***	Dienstag	19.00 - 20.00	Scheidt Susanna Lanzilao Therese	031 711 19 53 076 510 58 11
<b>Zäziwil</b> 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

<b>Walkringen</b> Schwimmbad Heim Sunnegg	Aqua-Fitness	Mittwoch	09.00 - 9.50	Nägeli Regula	079 478 03 85
			10.00 – 10.50	Nägeli Regula	079 478 03 85

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

