



### Auskunft und Anmeldung

Pro Senectute Region Bern  
Telefon 031 359 03 03  
[bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch)  
[www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

Pro Senectute Berner Oberland  
Telefon 033 226 70 70  
[b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch)  
[www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland  
Telefon 032 328 31 11  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)  
[www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

Pro Senectute Emmental-Oberaargau  
Telefon 031 790 00 10  
[konolfingen@be.pro-senectute.ch](mailto:konolfingen@be.pro-senectute.ch)  
[www.pro-senectute.region-eo.ch](http://www.pro-senectute.region-eo.ch)

## Allround (FitGym)

Bewegung bedeutet Lebensqualität  
und hält gesund

## Allround (FitGym)

### Bewegung - Gesundheit - Wohlbefinden

Um in Zukunft selbständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden. Die unterschiedlichen Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und steigern Ihre sozialen Kontakte in der Gruppe. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich selbst, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auf Ihr Leben auswirkt.

Beim Kurssekretariat, Adresse auf der Rückseite, erhalten Sie die aktuellen Kursdaten.

#### Lektionsdauer

Die Lektionen dauern 60 Minuten.

#### Kursort

Die Kursorte entnehmen Sie bitte dem Einlageblatt.

#### Kosten

Diverse Zahlungsarten sind möglich. Lassen Sie sich beraten.

#### Beispiele:

Jahresabonnement (persönlich)

10-er Karte (übertragbar)

## Leitung

### kompetent - offen - einfühlsam

Die Gruppen werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitenden esa geführt.

## Intensitätsstufen

### teilnehnergerecht - differenziert - motivierend

#### \* Leicht

Sanfte, angenehme Bewegungen im Sitzen

#### \*\* Leicht bis Mittel

Abwechslung zwischen Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen, geringe körperliche Belastung,

#### \*\*\* Mittel

Abwechslung zwischen Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, mittlere körperliche Belastung

#### \*\*\*\* Anspruchsvoll

Vielfältige, anspruchsvolle Lektionen, höhere Belastung, sehr fitte Gruppen

Rufen Sie uns an, um die Gruppe für Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden.

#### Schnupperlektion

Sie haben Anrecht auf eine Gratis-Schnupperlektion. Informieren Sie sich bei unserem Kurssekretariat und melden Sie sich danach direkt bei der Gruppenleiterin oder beim Gruppenleiter.