


## Allround (FitGym) Gruppen

### Turngruppen Langnau und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
<b>Bärau</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	13.30 – 14.30	von Däniken Christine	031 711 10 24
<b>Langnau</b> Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym Frauen	**	Dienstag	13.30 – 14.30	von Däniken Christine	031 711 10 24
<b>Langnau</b> alte Turnhalle Höheweg	Turnen/FitGym Männer	***	Mittwoch	14.00 – 15.00	Schenk Theresia Hänni Renate	034 402 46 30 079 824 43 76
<b>Lauperswil</b> Turnhalle Gemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	13.45 – 14.45	Schenk Theresia Krähenbühl Therese Röthlisberger Zlatica	034 402 46 30 031 530 03 54 079 581 26 50
<b>Lützelflüh</b> Turnhalle Emmensch.	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	14.00 – 15.00	Krähenbühl Therese	031 530 03 54
<b>Niederbach</b> Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	13.30 – 14.30	Moser Verena Rufener Christine	034 496 74 91 034 533 21 03
<b>Röthenbach</b> Turnhalle Hübeli	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Steiner Ursula Lüthi Béatrice	034 491 22 35 034 491 11 78
<b>Schüpbach</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Bärtschi Barbara	079 470 81 24
<b>Signau</b> Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Stettler Ursula Röthlisberger Zlatica	034 497 17 16 079 581 26 50
<b>Signau</b> Turnhalle	Turnen/FitGym Männer	**	Mittwoch	15.30 – 16.30	von Däniken Christine Röthlisberger Zlatica	031 711 10 24 079 581 26 50
<b>Sumiswald</b> Turnhalle unten	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	15.30 – 16.30	Blaser Verena Adam Isabelle	034 461 35 44 077 455 63 00
<b>Trub</b> KGH Kloster	Turnen/FitGym gem. Gruppe	**	Mittwoch	13.45 – 14.45	Reber Ruth Jost Helena	034 495 60 44 079 581 15 32

#### 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
-  Entspricht den Anforderungen zur Erhaltung und Förderung der Gangsicherheit

Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

