


Allround (FitGym) Gruppen

Turngruppen Burgdorf und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
Aefligen Gemeindesaal	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 – 15.00	Rindlisbacher Monika	034 445 40 81
Alchenstorf oberes Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Dienstag	13.45 – 14.45	Grundbacher Mirjam	034 423 31 38
Burgdorf Gyriträff Quartierzentrum	Turnen/FitGym	**	Dienstag	14.00 – 15.00	Schneider Elisabeth	034 422 77 82
Burgdorf Neumatt Kirchl. Zentrum	Turnen/FitGym	**	Dienstag	09.00 – 10.00	Adam Isabelle	034 461 30 92
Burgdorf KGH Lyssachstr. 2	Turnen/FitGym	**	Dienstag	15.30 – 16.30	Roth Vreni Grundbacher Mirjam Reinhard Claudia	034 422 75 08 034 423 31 38 034 445 31 25
Fraubrunnen alte Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Eggimann Yvonne Sala Valentina	079 780 93 30 034 411 32 35
Hasle b. B. Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 – 15.00	Aegerter Vreni	079 474 04 26
Heimiswil/Kaltacker Turnhalle Kaltacker	Turnen/FitGym	***	Montag	16.30 – 17.30	Eberhard Anna	034 422 83 07
Hindelbank Seniorenzentrum - Mehrzweckraum 50D	Turnen/FitGym	**	Dienstag	15.00 – 16.00	Hofer Monika Aellig Daniela	034 411 23 83 034 411 05 38
Jegenstorf Cafeteria alte Sattlerei, Bernstr. 24	Turnen/FitGym	**	Freitag	09.00 – 10.00	Wehrli Christine Andres Marie-Louise	031 761 16 01 079 375 96 03
Kernenried/ Zaugenried Schulhaus Arbeitszim.	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	13.30 – 14.30	Hubacher Elisabeth Reinhard Claudia	031 767 89 22 034 445 31 25
Koppigen Kirchgemeindesaal	Turnen/FitGym	**	Montag	13.45 – 14.45	Wüthrich Rosmarie	079 225 32 33
Krauchthal Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Sala Valentina Zaugg Regula Aellig Daniela	034 411 32 35 034 411 24 74 034 411 05 38
Limpach Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	13.30 – 14.30	Hermann Anita	031 767 97 37
Lyssach Mezwan	Turnen/FitGym Frauen	***	Mittwoch	15.00 – 16.00	Grundbacher Mirjam	034 423 31 38
Lyssach Mezwan	Turnen/FitGym Männer	***	Mittwoch	16.30 – 17.30	Grundbacher Mirjam	034 432 31 38
Mattstetten Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Spycher Ursula D'Andrea Eva	034 411 20 26 031 862 01 48
Moosseedorf MZH Schule	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	10.00 – 11.00	Meyer Franziska	034 445 79 87
Münchenbuchsee Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 – 15.00	D'Andrea Eva Aellig Daniela Imhof Maya	031 862 01 48 034 411 05 38 031 869 16 57
Oberburg Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	09.30 – 10.30	Haslebacher Brigitte	034 422 82 64
Rüdtligen- Alchenflüh	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Andres Marie-Louise Rindlisbacher Monika	079 375 96 03 034 445 40 81

Gemeindesaal						
Rüegsauschachen Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen		Mittwoch	13.30 – 14.30	Aegerter Vreni Rufener Christine	079 474 04 26 034 533 21 03
Rüegsbach Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	09.00 – 10.00	Rufener Christine	034 533 21 03
Zuzwil Turnhalle	Turnen/FitGym	*** 	Mittwoch	09.00 – 10.00	Meyer Franziska	034 445 79 87
Zuzwil Turnhalle	Turnen/FitGym 60 +	****	Montag	17.00 – 18.00	Imhof Gaby	031 761 21 34

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.

