

Allround (FitGym) Gruppen

Turngruppen Burgdorf und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
Aeffligen Gemeindesaal	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 – 15.00	Rindlisbacher Monika	034 445 40 81
Alchenstorf oberes Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Dienstag	14.00 – 15.00	Grundbacher Mirjam	034 423 31 38
Bangerten Schulhaus	Turnen/FitGym Gym 60	***	Montag	13.30 – 14.30	Wehrli Christine	031 761 16 01
Bätterkinder Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Schütz Therese Streun Lilo Holzer Klara Sutter Annerös	032 665 30 76 032 665 52 71 032 665 21 58 032 665 21 75
Burgdorf Gyritröff 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	Brombacher Heidi Adam Isabelle	031 767 83 39 034 461 30 92
Burgdorf SAZ Burgergasse 7	Turnen/FitGym	**	Dienstag	15.30 – 16.30	Roth Vreni Aegerter Vreni	034 422 75 08 079 474 04 26
Fraubrunnen alte Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	14.00 – 15.00	Eggimann Yvonne	031 767 97 71
Hasle b. B. Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 – 15.00	Langenegger Kathrin Aegerter Vreni	034 461 04 82 079 474 04 26
Heimiswil/Kaltacker Turnhalle Kaltacker	Turnen/FitGym	***	Montag	16.30 – 17.30	Eberhard Anna	034 422 83 07
Hindelbank Aula, Schulhausweg 6	Turnen/FitGym	**	Dienstag	16.00 – 17.00	Hofer Monika Aellig Daniela	034 411 23 83 034 411 05 38
Jegenstorf 1 Cafeteria alte Sattlerei, Bernstr. 24	Turnen/FitGym	**	Freitag	08.45 – 09.45	Wehrli Christine Andres Marie-Louise	031 761 16 01 079 375 96 03
Jegenstorf 2 Cafeteria alte Sattlerei, Bernstr. 24	Turnen/FitGym	**	Freitag	10.00 – 11.00	Wehrli Christine Andres Marie-Louise	031 761 16 01 079 375 96 03
Kernenried/ Zauggenried 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 15.00 – 16.00	Lebet Nicole	032 665 08 93
Krauchthal Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 – 15.00	Zaugg Regula Aellig Daniela	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	14.00 – 15.00	Gurtner Hanni Burkhalter Susanne Krebs Monica	034 445 40 94 034 445 78 26 034 445 63 12
Lyssach Mezwan	Turnen/FitGym Männer	***	Mittwoch	17.00 – 18.00	Gurtner Hanni Burkhalter Susanne Krebs Monica	034 445 40 94 034 445 78 26 034 445 63 12

Mattstetten Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Montag	14.15 – 15.15	Meyer Franziska D'Andrea Eva	034 445 79 87 031 862 01 48
Mooseedorf Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	10.00 – 11.00	Meyer Franziska	034 445 79 87
Münchenbuchsee Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 – 15.00	Aellig Daniela Imhof Maya D'Andrea Eva	034 411 05 38 031 869 16 57 031 862 01 48
Oberburg Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	09.30 – 10.30	Haslebacher Brigitte Lebet Nicole	034 422 82 64 032 665 08 93
Rüdtligen/ Alchenflüh Gemeindsaal	Turnen/FitGym	*	Mittwoch	14.00 – 15.00	Andres Marie-Louise Rindlisbacher Monika	079 375 96 03 034 445 40 81
Rüegsauschachen Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	13.30 – 14.30	Aegerter Vreni Sempach Marieli	079 474 04 26 034 461 20 85
Rüegsbach Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	09.00 – 10.00	Rufener Christine	034 533 21 03
Urtenen-Schönbühl Turnhalle Lee Ost	Turnen/FitGym	**	Freitag	13.30 – 14.30	Eggimann Yvonne Elsässer Caroline	031 767 97 71 031 301 09 86
Wynigen Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	16.00 – 17.00	Christen Else	062 961 71 47
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

Schwimmen / Aqua-Fitness

Burgdorf Hallenbad SAZ	Aquafitness		Freitag	11.00 – 12.00	Eberhard Anna	034 422 83 07
----------------------------------	-------------	--	---------	---------------	---------------	---------------

Softball-Tennis

Burgdorf Turnhalle SAZ	Softball-Tennis		Mittwoch	16.00 – 17.30	Meyer Franziska	034 445 79 87
Mooseedorf Turnhalle Staffel	Softball-Tennis		Freitag vierzehntägl.	15.30 – 17.00	Brombacher Heidi Hubacher Annekäti	031 767 83 39 031 859 03 45

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



Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Chisenmattweg 32 · PF 108 · 3510 Konolfingen · Telefon 031 790 00 10
sport@be.prosenectute.ch · be.prosenectute.ch

Spendenkonto:
CH26 0900 0000 6063 2436 8

