

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	14.00 – 15.00	Hubacher Marianne	034 413 05 22
Bangerten Schulhaus	Turnen/FitGym Gym 60	***	Montag	13.30 – 14.30	Wehrli Christine Nussbaumer Erika	031 761 16 01 031 879 00 62
Bäriswil Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Montag	17.00 – 18.00	Schild Heidi	031 859 27 94
Bätterkinden 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 Gyriträft 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	Gurtner Hanni	034 445 40 94
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 Kirchgem.haus gr.Saal	Turnen/FitGym	**	Montag	15.30 – 16.30	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 01 034 445 44 05
Jegenstorf 2 Cafeteria alte Sattlerei, Bernstr. 24	Turnen/FitGym	**	Freitag	10.00 – 11.00	Wehrli Christine Andres Marie-Louise	031 761 16 01 034 445 44 05
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	034 445 40 94 034 445 78 26
Lyssach Mezwan	Turnen/FitGym Männer	***	Mittwoch	17.00 – 18.00	Gurtner Hanni	034 445 40 94

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	034 445 44 05 034 445 40 81
Rüegsauschachen Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Mittwoch	13.30 – 14.30	Sempach Marieli Aegerter Vreni	034 461 20 85 079 474 04 26
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	Nussbaumer Erika Elsässer Caroline	031 879 00 62 031 301 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

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	Aqua-Fitness	Freitag	10.00 – 11.00	Eberhard Anna	034 422 83 07
----------------------------------	--------------	---------	---------------	---------------	---------------

Softball-Tennis

Burgdorf Schulheim Lerchenb.	Softball-Tennis	Dienstag	09.00 – 10.15	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