

## Allround (FitGym) Gruppen

### Turngruppen Langenthal und Umgebung

Ortschaft	Sportart	Stufe	Tag	Zeit	Kontaktperson	Telefon
<b>Aarwangen</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	09.00 - 10.00	Hagmann Kitty	078 654 17 80
<b>Aarwangen</b> alte Turnhalle	Turnen/FitGym Männer 60+	***	Dienstag	16.30 - 17.30	Jenzer Ulrich	062 922 69 31
<b>Affoltern</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Aegerter Vreni Blaser Verena	079 474 04 26 034 461 35 44
<b>Attiswil</b> Schulhaus Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Montag	09.45 - 10.45	Franic Nelly	032 636 36 84
<b>Bützbürg</b> Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym gemischt Gym60	**	Montag	13.30 - 14.30	Müller Therese	062 922 78 88
<b>Bützbürg</b> Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	*	Montag	14.30 - 15.30	Müller Therese	062 922 78 88
<b>Eriswil</b> Mehrzweckraum	Turnen/FitGym Frauen	**	Montag	14.00 - 15.00	Stalder Therese	062 966 21 06
<b>Eriswil</b> Mehrzweckhalle	Turnen/FitGym Männer	***	Montag 14-täglich	16.00 - 17.00	Stalder Therese	062 966 21 06
<b>Gondiswil</b> Turnhalle/Singzimmer	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Hodel Martha	062 962 02 81
<b>Grasswil/Riedtwil</b> Turnhalle Grasswil	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	13.45 - 14.45	Zaugg Trudi Wiedmer Anita	062 965 37 58 062 965 33 41
<b>Grasswil/Riedtwil</b> Turnhalle Grasswil	Turnen/FitGym Männer	****	Freitag	13.45 - 14.45	Weibel Sandra Rindlisbacher Monika	032 636 37 15 034 445 40 81
<b>Grasswil/Riedtwil</b> Turnhalle Grasswil	Turnen/FitGym Frauen	****	Freitag	15.00 - 16.00	Weibel Sandra	032 636 37 15
<b>Heimenhausen</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Montag	13.15 - 14.15	Franic Nelly	032 636 36 84
<b>Herzogenbuchsee</b> Burgschulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Gygax Corinne Zaugg Trudi	062 961 04 91 062 965 37 58
<b>Huttwil</b> Ref. Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	*	Mittwoch	14.00 - 15.00	Eberhart Therese	062 962 27 89
<b>Inkwil</b> altes Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Montag	15.00 - 16.00	Franic Nelly	032 636 36 84
<b>Langenthal Kath. Kirchgemeindehaus</b> Hasenmattstr. 36	Turnen/FitGym Gym 60	***	Mittwoch	08.15 - 09.15	Müller Jeannette	062 922 28 36
<b>Langenthal Kath. Kirchgemeindehaus</b> Hasenmattstr. 36	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 - 15.00	Müller Jeannette	062 922 28 36
<b>Langenthal Kreuzfeld</b> Schulhaus/Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Donnerstag	15.10 - 16.10	Thommen Claire Bis Ende 2018	062 530 00 31
<b>Langenthal Geissberg</b> Ref. Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	09.45 - 10.45	Guyot Vreni	062 923 11 80
<b>Langenthal Hasli- brunnen</b> Alterszentrum	Turnen/FitGym	*	Dienstag	10.00 - 11.00	Roca Marica Schneeberger Birgit	062 923 25 30 062 923 15 03

<b>Langenthal Alterssiedlung</b> Haldenstrasse	Turnen/FitGym	*	Donnerstag	10.00 – 11.00	Roca Marica Schneeberger Birgit	062 923 25 30 062 923 15 03
<b>Langenthal Bäregg</b> Alterssiedlung	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	09.30 – 10.30	Gruber Nelly	062 530 25 95
<b>Leimiswil</b> Schulhaus	Turnen/FitGym Frauen	**	Dienstag	14.00 - 15.00	Käser Christina	062 965 11 21
<b>Leimiswil</b> Schulhaus	Turnen/FitGym Männer	***	Montag	09.00 - 10.00	Käser Christina	062 965 11 21
<b>Lotzwil</b> Turnhalle Dorf	Turnen/FitGym Frauen	**	Montag	14.00 - 15.00	Gygax Corinne	062 961 04 91
<b>Melchnau</b> untere Turnhalle	Turnen/FitGym Frauen	**	Dienstag	16.00 - 17.00	Wiedmer Anita Iseli Röthlisb. Monika	062 965 33 41 062 966 03 29
<b>Melchnau</b> untere Turnhalle	Turnen/FitGym Männer ab 60	***	Dienstag Jan. - April	17.05 - 18.05	Stirnemann Hans	062 927 19 65
<b>Niederbipp</b> Turnhalle Doktorsträssli	Turnen/FitGym	**	Freitag	13.30 - 14.30	Kaderli Heidi	032 633 24 41
<b>Oberbipp</b> Pfarrscheune	Turnen/FitGym	**	Montag	13.30 - 14.30	Kaderli Heidi	032 633 24 41
<b>Oberönz/Niederönz</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Montag	17.00 - 18.00	Gygax Corinne	062 961 04 91
<b>Obersteckholz</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	*	Mittwoch	13.30 - 14.30	Roca Marica	062 923 25 30
<b>Oeschenbach</b> Mehrzweckhalle	Turnen/FitGym	*	Mittwoch	13.45 - 14.45	Räss Silvia	062 965 27 54
<b>Oschwand</b> Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	14.00 - 15.00	Christen Else	062 961 71 47
<b>Roggwil</b> Turnhalle Bündtenackerweg	Turnen/FitGym	****	Donnerstag	10.00 - 11.00	Suter Irene	062 929 07 90
<b>Rohrbach</b> Kirchgemeindehaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	15.00 - 16.00	Roca Marica	062 923 25 30
<b>Rohrbachgraben</b> Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Freitag	14.00 - 15.00	Sommer Susanne	062 965 19 53
<b>Rumisberg</b> Turnhalle	Turnen/FitGym Gym 60	****	Dienstag	10.00 - 11.00	Franic Nelly	032 636 36 84
<b>Rütschelen</b> Schulhaus Turnraum	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Rickli Dorothea Christen Else	062 923 06 38 062 961 71 47
<b>Schwarzhäusern</b> Schulhaus, Singsaal	Turnen/FitGym	**	Montag	13.30 - 14.30	Odermatt Margrit	062 530 26 82
<b>Seeberg</b> Schulzimmer	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	15.15 - 16.15	Zaugg Trudi	062 965 37 58
<b>Thunstetten</b> Schulhaus, MZRaum	Turnen/FitGym	**	Montag	14.00 - 15.00	Nold Beatrice Zellweger Karin	034 422 12 51 062 963 25 78
<b>Ursenbach</b> Schulhaus, MZRaum	Turnen/FitGym	**	Donnerstag	15.15 - 16.15	Hofer Susi Wiedmer Anita	062 965 31 03 062 965 33 41
<b>Walliswil b.Wangen</b> Mehrzweck-/Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Dienstag	09.00 - 10.00	Hauenstein Yvonne	079 397 17 68
<b>Walterswil Turnhalle</b>	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	15.30 – 16.30	Wüthrich Rosmarie	079 225 32 33
<b>Wangen a.A.</b> Turnhalle Schulhaus	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	15.00 - 16.00	Steiner Marlis Franic Nelly	032 631 26 74 032 636 36 84

<b>Wiedlisbach</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	14.00 - 15.00	Hauenstein Yvonne	079 397 17 68
<b>Wynau</b> Singsaal Schulhaus	Turnen/FitGym	***	Mittwoch	14.00 - 15.00	Odermatt Margrit	062 530 26 82
<b>Wyssachen</b> Turnhalle	Turnen/FitGym	**	Mittwoch	14.00 - 15.00	Iseli Röthlisberger Monika	062 966 03 29

#### 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

<b>St. Urban</b> Hallenbad Klinik St. Urban	Aqua-Fitness	Dienstag	14.00 - 14.45 15.00 - 15.45 19.00 - 19.45	Geiser Andreas	079 647 35 59
<b>St. Urban</b> Hallenbad Klinik St. Urban	Aqua-Fitness	Freitag	13.30 - 14.15 14.15 - 15.00 15.00 - 15.45	Niklaus Renate	079 234 86 41

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

