

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** -: Programm Sommer 2005 : April 2005 bis September 2005  
  
**Rubrik:** Bewegung und Sport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Bewegung und Sport

## Nordic Walking – Einführungskurse

Als gelenkschonendes Ganzkörpertraining ist Nordic Walking die ideale Bewegungsform für ältere Menschen. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke entlasten Sie Ihren Bewegungsapparat beträchtlich und aktivieren gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System. Effektives Nordic Walking will gelernt sein! Im Einführungskurs vermitteln Ihnen ausgebildete InstruktorInnen die Erfolg versprechende Technik.

### Gratis Schnupperkurs Nordic Walking Neufeld

Freitag, 29.4.2005  
9.30 – 11 Uhr  
Besammlung: Neufeld Stadion, Seite Tribüne  
Bus Nr. 11 Neufeld P+R bis Endstation

### Einführungskurse

5 x 90 Minuten: CHF 75.–  
(inkl. Stockmiete)  
Tenü: Trainer, Jogging- oder Trekking-schuhe (keine Wanderschuhe)  
**Bitte bei der Anmeldung Körpergrösse angeben!**

### Bodenweid

Besammlung: Garderobe «Sport für alle»  
Bus Nr. 13 oder 14 bis Unterführung / S1 oder S2 bis Ausserholligen

### Nr. 33005-02-1

Dienstag, 17.5. – 14.6.2005  
17 – 18.30 Uhr  
Mit Marianne Jenny

### Hinterkappelen

Besammlung: Aumattsteg

### Nr. 33005-02-12

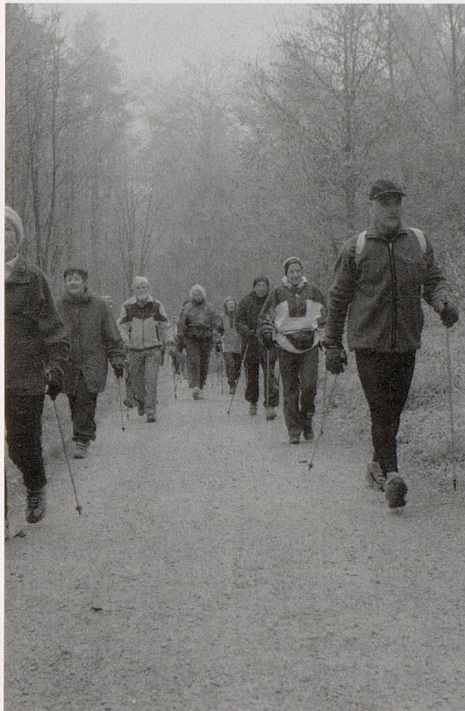
Montag, 23.5. – 20.6.2005  
14 – 15.30 Uhr  
Mit Heidi Dettwiler und Rolf Egli

### Neufeld

Besammlung: Neufeld Stadion, Seite Tribüne  
Bus Nr. 11 Neufeld P+R bis Endstation

### Nr. 33005-02-5

Montag, 4.4. – 2.5.2005  
10.30 – 12 Uhr  
Mit Heidi Dettwiler und Rolf Egli



Tramendstation Saali  
Tram Nr. 3 Saali bis Endstation links  
Treppe runter

### Nr. 33005-02-4

Dienstag, 5.4. – 3.5.2005  
9 – 10.30 Uhr  
Mit Mathilda Blumenthal

## Nordic Walking – Treffs

Nach dem Einführungskurs können Sie das Gelernte vertiefen! Besuchen Sie einen unserer Treffs und lassen Sie sich weitere gute Tipps zum Nordic Walking geben. Gemeinsames Aufwärmen, Kräftigungsübungen und Stretching gehören ebenso zu jeder Lektion wie das Nordic Walking in der Gruppe.

Nach dem Besuch eines Einführungskurses ist der Einstieg jederzeit möglich. Bitte eigene Stöcke mitbringen! (Stocklänge: Körpergrösse x 0.66). Falls Ihnen die Termine der Einführungskurse nicht passen und Sie dennoch an einem Treff teilnehmen möchten, nehmen Sie bitte mit dem Kurssekretariat Kontakt auf. Es ist möglich, Privatlektionen zu buchen.

10er Abo CHF 60.– (übertragbar, berechtigt zum Besuch aller Treffs)  
Lektionsdauer: 75 Minuten

### Besammlungsorte siehe

### Einführungskurse

Tenü: Trainer, Jogging- oder Trekking-schuhe (keine Wanderschuhe), Trinkgurt

### Bodenweid

Dienstags, ausgenommen Schulferien  
Stadt Bern  
17 – 18.15 Uhr

### Neufeld

Montags, ganzes Jahr  
9 – 10.15 Uhr

### Schliern

Besammlung: vor Murri-Haus, Muhlernstr. 230  
Bus Nr. 10 Köniz, Schliern bis Endstation

### Nr. 33005-02-2

Dienstag 31.5. – 28.6.2005  
8.30 – 10 Uhr  
Mit Monika Gullo

### Schönau

Besammlung: Schönausteg, Seite Tierpark  
Bus Nr. 19 Elfenau bis Ka-We-De

### Nr. 33005-02-3

Donnerstag, 18.8. – 15.9.2005  
10 – 11.30 Uhr  
Mit Marianne Jenny und Rosmarie Lehmann

### Wittigkofen

**Für Leute mit Bewegungseinschränkung; langsames Tempo.**  
Besammlung: Parkplatz bei der



seit 1929

**VAUCHER**  
SPORT SPECIALIST

Bern, Niederwangen,  
Shopyland Schönbühl, Biel,  
Tel. 031 981 22 22





### Schliern

Montags, ausgenommen Schulferien  
Köniz  
8.30 – 9.45 Uhr

### Schönau

Donnerstags, ganzes Jahr  
8.30 – 9.45 Uhr

### Wittgkofen

Langsames Tempo  
Donnerstags, ausgenommen Juli und August  
9 – 10.15 Uhr

## Nordic Walking – Blockkurs für Fortgeschrittene

### Hinterkappelen

■ Nr. 33005-02-11  
Montag, 2.5. – 27.6.2005  
(8x, ausser 16.5.)  
17.30 – 18.45 Uhr

■ Nr. 33005-03-11  
Montag, 29.8. – 31.10.2005 (10x)  
17.30 – 18.45 Uhr

Mit Hanni Studer  
Treffpunkt: «Kipferhaus», Hinterkappelen  
8x: CHF 40.– / 10x: CHF 50.–

## Walking – Schritt für Schritt fit und gesund

Walking ist eine **gesunde Art, sportlich zu gehen**, und regt das Herz-Kreislauf-System an. Das Tempo kann individuell bestimmt werden. Bewegung in freier Natur trägt zu Wohlbefinden und Zufriedenheit bei. Wir trainieren bei jeder Witterung.

### Walkingtreff

10er Abo: CHF 45.– (übertragbar)  
Jahresabo: CHF 160.– (persönlich)  
Tenü: Trainer und Joggingsschuhe oder gutes Schuhwerk, Trinkgurt

### Bern, Neufeld

Jeden Mittwoch, 8.45 – 10 Uhr  
Mit Hanna Aregger, Hilde Bucher, Hanni Hofmänner, Jürg Hofmänner, Kathrin Stuker  
Treffpunkt: Stadion Neufeld, Seite Tribüne  
Bus Nr. 11 Neufeld P+R bis Endstation  
Anmeldung nicht erforderlich

### Wabern

Jeden Dienstag, 9 – 10.30 Uhr  
Mit Marianne Henke  
Treffpunkt: Talstation Gurtenbahn  
Tram Nr. 9 Wabern bis Gurtenbahn  
Auskunft und Anmeldung  
Tel. 031 961 88 32

## Wanderungen

Zweimal jährlich erscheint das Detailprogramm der Wanderungen. Dort finden Sie Angaben zu Wanderziel, Wanderzeit und

den zu bewältigenden Höhenunterschieden. Bitte bestellen Sie das Detailprogramm beim Kurssekretariat.  
WanderleiterInnen: Ruth Bürki Schärer, Rolf Egli, Walter Lüthi, Ernst Mattenberger, Hermann Roth, Ursula Roth, Peter Schluemp, André Schmutz, Ernst Stämpfli, Werner Stucki, Thomas Wernli

CHF 6.– pro Wanderung, Billette und Verpflegung nicht inbegriffen.

**Am Donnerstag, 28.4.2005 findet von Schönbühl aus eine Sternwanderung mit anschliessender Feier statt. Siehe Seite 3.**

## Velotouren

Von April bis Oktober sind Pro Senectute Velogruppen auf den Strassen rund um Bern unterwegs. Um sich über Ziel, Distanz und Höhendifferenz der Touren zu informieren, bestellen Sie bitte das detaillierte Tourenprogramm beim Kurssekretariat.

VeloleiterInnen: Hannes Brunner, Margrit Camus, Milon Camus, Richard König, Ernst Märki, Ueli Moser, Ruth Schild, Bernhard Sommer

10er Abonnement: CHF 90.– (1 Tagestour = 2 Halbtagestouren); Einzelpreis Tagestour: CHF 10.–, Halbtagestour CHF 6.–

### Gratis Schnuppertouren

Am Mittwoch, 27.4.2005 finden vom Campus Muristalden und von Bümpliz aus gratis geführte Velotouren statt. Detailinformationen auf Seite 3.

## Softball-Tennis

Wir spielen mit einem weichen Ball im kleinen Feld. Softball-Tennis fördert Reaktion, Koordination und Beweglichkeit und wirkt anregend auf den Kreislauf. Spass am Spiel in der Gruppe steht im Vordergrund.

### Allgemeine Angaben:

Schläger können günstig gekauft werden, Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Tenü: Trainer, Hallenturnschuhe  
6x: CHF 78.– / 8x: CHF 104.– / 9x: CHF 117.– / 10x: CHF 130.–

### Bern, Turnhalle Wohnheim Acherli

Montag, 11.4. – 25.4. und 30.5. – 27.6. 2005 (8x)

- Nr. 33009-02-2  
11.30 – 12.30 Uhr
- Nr. 33009-02-3  
13 – 14 Uhr

Mit Käthi Salm  
Holenackerstrasse 28  
Bus Nr. 14 Gäbelbach bis Holenacker

#### Boll, Schulhaus Stämpbach

- Nr. 33009-02-5  
Freitag, 29.4. – 1.7.2005 (10x)  
14.30 – 15.30 Uhr  
Mit Rosemarie Jordi  
Stämpbachstrasse 22

#### Bremgarten, Turnhalle Chutzenstrasse

- Nr. 33009-02-6  
Mittwoch, 27.4. – 29.6.2005 (10x)  
15.30 – 16.30 Uhr  
Mit Ludmila Mäder

#### Wabern, Schulheim Bächtelen

- Montag, 25.4. – 27.6.2005  
(9x, ausser 16.5.)
- Nr. 33009-02-8  
14 – 15 Uhr
- Nr. 33009-02-9  
15 – 16 Uhr

Montag, 15.8. – 19.9.2005 (6x)

- Nr. 33009-03-8  
14 – 15 Uhr
- Nr. 33009-03-9  
15 – 16 Uhr

Mit Robert Nüesch  
Grünaustrasse 53, Wabern

Dienstag, 16.8. – 20.9.2005 (6x)

Mit Gabrielle Bloch

- Nr. 33006-03-8  
11 – 12 Uhr
- Nr. 33006-03-12  
12 – 13 Uhr

Freitag, 29.4. – 1.7.2005 (10x)  
Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch

- Nr. 33006-02-5  
14 – 15 Uhr
- Nr. 33006-02-6  
15 – 16 Uhr

Freitag, 19.8. – 23.9.2005 (6x)  
Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch

- Nr. 33006-03-4  
10.30 – 11.30 Uhr
- Nr. 33006-03-5  
14 – 15 Uhr
- Nr. 33006-03-6  
15 – 16 Uhr

Hallenbad Hirschengraben  
Maulbeerstrasse 14, Bern  
6x: CHF 72.– / 10x: CHF 120.– (exkl.  
Eintritt Hallenbad und Therapiebad)

### Wassergymnastik

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, lindert rheumatische Beschwerden, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. Auch in den Sommermonaten ein idealer Ausgleich!

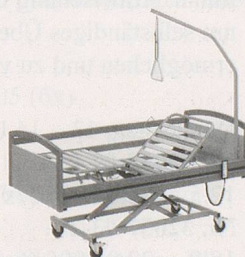
Dienstag, 26.4. – 28.6.2005 (10x)  
Mit Gabrielle Bloch

- Nr. 33006-02-9  
10 – 11 Uhr
- Nr. 33006-02-8  
11 – 12 Uhr
- Nr. 33006-02-12  
12 – 13 Uhr

# ...FÜR MEHR MOBILITÄT

Beratung / Vermietung / Verkauf / Gratistest / Service

- Gehhilfen
- Rollstuhl
- Pflegebett
- Nottelefon
- Badehilfen
- und vieles mehr



- ⌋ Wir geben Hilfsmittel zu besonders günstigen Bedingungen ab und sind offiziell von der IV, der AHV sowie den Krankenkassen anerkannt.
- ⌋ Die persönliche Beratung bei Ihnen zu Hause oder in unserer permanenten Ausstellung und eine umfassende Instruktion sind uns ein wichtiges Anliegen.

Bei Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie 10% Rabatt auf den Kaufpreis  
(Gilt nicht für Aktionen und Netto-Preis Angebote)

Hilfsmittelstelle Bern, Kornweg 17, 3027 Bern, Tel. 031 991 60 80

[www.hilfsmittelstelle.ch](http://www.hilfsmittelstelle.ch)

Träger: Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz

## Schwimmen

In Zusammenarbeit mit der vitaswiss. Wie ein Fisch durchs Wasser gleiten – mühelos mehrere Längen schwimmen – den eigenen Stil verbessern – endlich schwimmen lernen? Fühlen Sie sich durch eine oder mehrere Aussagen angesprochen, dann sind Sie in unserem Kurs richtig.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene bieten wir niveaugerechten, individuellen Unterricht.

### AnfängerInnen

Donnerstag, 7.45 – 8.30 Uhr

■ **Nr. 33006-02-10**

28.4. – 7.7.2005 (10x, ausser 5.5.)

■ **Nr. 33006-03-10**

18.8. – 22.9.2005 (6x)

### Fortgeschrittene

Donnerstag, 8.35 – 9.20 Uhr

■ **Nr. 33006-02-11**

28.4. – 7.7.2005 (10x, ausser 5.5.)

■ **Nr. 33006-03-11**

18.8. – 22.9.2005 (6x)

Mit Wanda Stalder, Schwimmlehrerin  
Hallenbad Weyermannshaus  
Stöckackerstrasse 11, Bern  
6x: CHF 60.–; 10x: CHF 100.–, exkl. Eintritt

## Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe

Beugen Sie Stürzen vor und besuchen Sie das von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) entwickelte Gleichgewichtstraining! Auf spielerische und unterhaltende Art verbessern Sie die eigene Körperwahrnehmung und Ihr Gleichgewichtsgefühl. Durch Kräftigung der Muskulatur und zielgerichtete Übungen werden Sie schon bald mehr Sicherheit in Alltagssituationen erfahren. Eine Detailausschreibung mit näheren Angaben können Sie bei uns bestellen!

■ **Nr. 32021-02-1**

Mittwoch, 27.4. – 29.6.2005 (10x)

10.15 – 11.15 Uhr

Mit Rita Suter, Seniorensportleiterin  
Kirchgemeindehaus Calvin, Marienstrasse 8, Bern  
Tram Nr. 3 Saali / Nr. 5 Ostring bis Helvetiaplatz  
10x: CHF 165.–

## F. M. Alexander-Technik

Die Körperhaltung prägt unser äusseres Erscheinungsbild und beeinflusst den gesamten Organismus. Optimale Haltungsmuster und Bewegungsabläufe ohne Fehlbelastungen und Verspannungen wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Die Alexander-Technik lehrt, sich gesund zu halten und müheloser zu bewegen. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

■ **Nr. 32021-02-7**

Montag, 23.5. – 20.6.2005 (5x)

16.15 – 17.15 Uhr

Mit Margrit Bieri, dipl. Lehrerin der F. M. Alexander-Technik SVLAT  
Falkenplatz 1, Bern  
Bus Nr. 12 Länggasse bis Universität  
CHF 90.–

## Beckenbodengymnastik für Frauen

Sie lernen Ihre Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen, um damit einer Blasen-schwäche entgegen zu wirken. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Muskulatur bewusst los zu lassen. Konsequentes Training erhält die Lebensqualität.

### Beckenboden Grundkurs

Donnerstag, 11.15 – 12.15 Uhr

■ **Nr. 32057-02-1**

12.5. – 23.6.2005 (7x)

### Beckenboden Training

Voraussetzung: besuchter Grundkurs  
Inhalt: Auffrischung und Vertiefung, um selbständiges Üben zu Hause zu ermöglichen und zu verbessern.

Donnerstag, 13 – 14 Uhr

■ **Nr. 32057-02-2**

12.5. – 23.6.2005 (7x)

■ **Nr. 32057-03-2**

18.8. – 22.9.2005 (6x)

Mit Marianne Tuschling

Kursraum Thunstrasse

6x: CHF 108.–, 7x: CHF 126.–

## Feldenkrais

Durch sanfte Bewegungen lernen Sie, mit dem eigenen Körper bewusster umzugehen und so Schmerzen zu vermeiden. Feldenkrais ist eine Lernmethode und keine Therapie.

## Kursraum Körperkult, City West

Seilerstrasse 4, Bern

Bus Nr. 11 Güterbahnhof bis City West

Montag, 14 – 15 Uhr

■ **Nr. 32055-02-1**

25.4. – 4.7.2005 (10x, ausser 16.5.)

■ **Nr. 32055-03-1**

15.8. – 19.9.2005 (6x)

Montag, 15 – 16 Uhr

■ **Nr. 32055-02-2**

25.4. – 4.7.2005 (10x, ausser 16.5.)

■ **Nr. 32055-03-2**

15.8. – 19.9.2005 (6x)

## Kursraum Thunstrasse

Mittwoch, 11 – 12 Uhr

■ **Nr. 32055-02-3**

27.4. – 29.6.2005 (10x)

■ **Nr. 32055-03-3**

17.8. – 21.9.2005 (6x)

Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr

■ **Nr. 32055-02-6**

27.4. – 29.6.2005 (10x)

■ **Nr. 32055-03-6**

17.8. – 21.9.2005 (6x)

Mit Christine Chaoui, dipl. Feldenkraislehrerin IFF

6x: CHF 108.– / 10x: CHF 180.–

## Yoga

Entspannen – bewusstes, richtiges Atmen – behutsames Umgehen mit dem Körper – weniger Schmerzen bei Bewegung – grössere Beweglichkeit – Zufriedenheit – Gelassenheit – Freude an sich selber – an anderen – am Leben.

■ **Nr. 32053-02-2**

26.4. – 28.6.2005 (10x)

■ **Nr. 32053-03-2**

16.8. – 20.9.2005 (5x, ausser 23.8.)

Dienstag, 10 – 11 Uhr

Mit Corinne Leimer, dipl. Yogalehrerin SYG

Kursraum Thunstrasse

5x: CHF 90.– / 10x: CHF 180.–

## Tai-Chi und Qi-Gong

Zwei uralte chinesische Formen der Bewegungsmeditation. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Tai-Chi helfen, Harmonie zu finden und in der eigenen Mitte zu ruhen. Ergänzend stärken und pflegen

die Übungen des Qi-Gong die Lebenskraft und tragen somit zur Gesundheitsförderung bei.

**Nr. 32058-02-1**

4.5. – 29.6.2005 (9x)

Am 12.5. und 9.6. findet die Stunde am Donnerstag statt. Sonst immer am Mittwoch!

8.30 – 9.30 Uhr

Kirchgemeindehaus St. Marien

Wylerstrasse 26, Bern

Bus Nr. 20 Wyler bis Wylereg

Mit Annette Ackermann, Lehrerin für Tai-Chi und Qi-Gong

CHF 162.–

## Senioren-Aerobic für sie und ihn

«Äs söu fäge und Fröid mache!» Bewegung in moderatem Tempo zu beschwingter Musik. Die Lektion beinhaltet nach einem allgemeinen Aufwärmen einen Ausdauerteil mit Koordinationsübungen, Kräftigungsübungen, Stretching sowie Anleitung zur Entspannung.

### Gratis Schnupperstunde für Interessierte

Donnerstag, 28.4.2005,

10.45 – 11.45 Uhr

Mit der Möglichkeit, anschliessend den neuen EinsteigerInnen-Kurs zu besuchen:

### Für EinsteigerInnen

**Nr. 33012-02-4**

12.5. – 30.6.2005 (8x)

**Nr. 33012-03-4**

18.8. – 22.9.2005 (6x)

Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr

### Für Fortgeschrittene

**Nr. 33012-02-2**

28.4. – 30.6.2005 (9x, ausser 5.5.)

**Nr. 33012-03-2**

18.8. – 22.9.2005 (6x)

Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr

Mit Christine Schneider, eidg. dipl.

Fitnesstrainerin

Aerobic Top One, Morillonstr. 8, Bern

(UG von Restaurant Morillon Bistro)

Tram Nr. 9 Wabern oder Bus Nr. 19

Blinzern bis Wander

6x: CHF 84.– / 8x: CHF 112.– /

9x: CHF 126.–

NEU

## Ganzkörper Krafttraining für den Hausgebrauch

Kräftigung von Kopf bis Fuss – diese Übungen können Sie auch zu Hause ausführen, da Sie ohne aufwändiges Material und Maschinen angeleitet werden. Die Intensität dosieren Sie individuell. Stretching und Entspannung sind ebenfalls Bestandteil der Lektionen.

**Nr. 33012-02-5**

26.4. – 28.6.2005 (10x)

**Nr. 33012-03-5**

16.8. – 20.9.2005 (6x)

Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr

Mit Christine Schneider, eidg. dipl. Fitnesstrainerin

Aerobic Top One, Morillonstr. 8, Bern

(UG von Restaurant Morillon Bistro)

Tram Nr. 9 Wabern oder Bus Nr. 19

Blinzern bis Wander

6x: CHF 84.– / 10x: CHF 140.–

## Ganzheitliches Rückentraining

Durch gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft, Stabilisation, Muskeldehnung, Atmung und Entspannung helfen Sie Ihrem Rücken fit zu bleiben.

**Nr. 32056-02-1**

25.4. – 4.7.2005 (9x, ausser 16.5. und 6.6.)

**Nr. 32056-03-1**

15.8. – 19.9.2005 (6x)

Montag, 10 – 11 Uhr

Mit Christine Michel, Physiotherapeutin

Raum DAO, Gesellschaftstrasse 81a, Bern

Bus Nr. 12 Länggasse bis Unitobler

6x: CHF 108.– / 9x: CHF 162.–

## Gymnastik zur kardialen Rehabilitation und Vorbeugung

Ihr Herz und Kreislauf sollen leistungsfähig bleiben? Haben Sie sich nach einer Herzoperation in einer Rehabilitationsklinik aufgehalten und möchten Ihre Kon-

dition beibehalten? In der Rehabilitationsgymnastik gestalten Sie Ihr Mitmachen selbstverantwortlich, Ihren Grenzen entsprechend, unter Anleitung und in Absprache mit den leitenden Physiotherapeutinnen.

**Nr. 32021-02-10**

Donnerstag, 16.45 – 17.30 Uhr

**Nr. 32021-02-11**

Donnerstag, 17.45 – 18.30 Uhr

Mit Christine Michel und Claudia Zurbuchen

Gymnastiksaal des Blindenheimes Neufeldhaus, Neufeldstrasse 95

Bus Nr. 11 Neufeld P+R bis Engeried

Auskunft und Anmeldung: Ruedi

Züllig, Tel. 031 302 41 11

CHF 13.– pro Lektion, Eintritt jederzeit möglich

## Osteogym – die Osteoporosegymnastik

In Zusammenarbeit mit der Bernischen Rheumaliga. Für Menschen mit Osteoporose und solche, die der Osteoporose vorbeugen möchten. Osteogym ist ein Training, bei dem Sie Koordination und Gleichgewicht verbessern, die Muskeln kräftigen und dehnen, Ihre Ausdauerfähigkeit steigern, Körperwahrnehmung und Haltung schulen sowie entspannen. Osteogym-Kurse werden von diplomierten PhysiotherapeutInnen geleitet.

CHF 14.– pro Lektion (halbjährliche Verrechnung), Eintritt jederzeit möglich.

Auskunft und Anmeldung:

Tel. 031 311 00 06, Frau Gasser

**Bern – Nr. 32050-02-1**

Montag, 16 – 17 Uhr

Mit Michiel Manten

Anna Seiler Haus, Inselspital

**Bern – Nr. 32050-02-2**

Mittwoch, 16 – 17 Uhr

Mit Doris Oetiker

Anna Seiler Haus, Inselspital

**Bern – Nr. 32050-02-3**

Donnerstag, 14.15 – 15.15 Uhr

Mit Marianne Roffler

Pfarrheim St. Marien, Wylerstr. 24

**Zollikofen – Nr. 32050-02-4**

Mittwoch, 10 – 11 Uhr

Mit Nathalie Schaffer

Rüti (Inforama Rüti), Zollikofen