

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: -: Programm Winter 2005/2006 : Oktober 2005 bis März 2006

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: 16.03.2025

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

Allgemeiner Hinweis:

Der Einstieg in einen Kurs ist jederzeit möglich, sofern dieser nicht ausgebucht ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Kurs Ihnen von den Inhalten her entspricht, dürfen Sie das erste

Mal unverbindlich schnuppern gehen. Anmeldung beim Kurssekretariat.

Gratis Schnupperlektionen können Sie besuchen in Beckenbodengymnastik (S. 16), Krafttraining «Fit in den Winter»

(S. 17), Nordic Walking (S. 12), Pilates (S. 17) sowie Softball-Tennis (S. 14). Telefonische Anmeldung beim Kurssekretariat.

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 Schnupperlektion (bitte anmelden!)

Dienstag, 27. September 2005
9 – 10.30 Uhr
Besammlungs-
Zentrum Wittigkofen, Parkplatz
Tram Nr. 3 Saali bis Wittigkofen

Einführungskurse Nordic Walking

5 x 90 Minuten: CHF 85.–
(inkl. Stockmiete)
Tenü: Trainer, je nach Witterung Regenschutz, Jogging-, Walking- oder Trekkingschuhe (keine hohen Wanderschuhe)
Bitte bei der Anmeldung Körpergrösse angeben!

Hinterkappelen

Besammlungs- Aumattsteg
■ **Nr. 33005-04-1**
Montag, 3.10 – 31.10.2005
14 – 15.30 Uhr
Mit Heidi Dettwiler und Rolf Egli

Neufeld

Besammlungs- Stadion Neufeld, Seite Tribüne
Bus Nr. 11 Neufeld P+R bis Endstation
■ **Nr. 33005-04-2**

Montag, 3.10. – 31.10.2005
10.30 – 12 Uhr
Mit Heidi Dettwiler und Rolf Egli

Wittigkofen

Für Leute mit Bewegungseinschränkung; langsames Tempo.
Besammlungs- Zentrum Wittigkofen, Parkplatz
(Tram Nr. 3 Saali bis Wittigkofen)
■ **Nr. 33005-04-3**
Dienstag, 4.10. – 1.11.2005
9 – 10.30 Uhr
Mit Mathilda Blumenthal

Schönau

Besammlungs- Schönausteg, Seite Tierpark
Bus Nr. 19 Elfenau bis Ka-We-De
■ **Nr. 33005-01-4**
Dienstag, 14.3. – 11.4.2006
10 – 11.30 Uhr
Mit Marianne Jenny

Nordic Walking – Treffs

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

Der Besuch eines Einführungskurses ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem Treff. 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 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, je nach Witterung Regenschutz, Jogging-, Walking- oder Trekkingschuhe (keine hohen Wanderschuhe), Trinkgurt

NEU Hinterkappelen

Montags, ganzes Jahr
15.45 – 17 Uhr

Neufeld

Montags, ganzes Jahr
9 – 10.15 Uhr

NEU ab 18.10.2005 (ehemals Treff Bodenweid)

Neufeld

Dienstags, ausser Schulferien Bern. Der Treff findet in den Monaten Dezember, Januar und Februar nicht statt.
17 – 18.15 Uhr

Schliern

Montags, ausser Schulferien Köniz
8.30 – 9.45 Uhr

Schönau

Donnerstags, ganzes Jahr
8.30 – 9.45 Uhr

Wittigkofen

Langsames Tempo
Donnerstags, ganzes Jahr
9 – 10.15 Uhr

Nordic Walking – Blockkurse

Bodenweid

Fit in den Winter. Einführungs- und Auffrischkurs im Hinblick auf die Langlauf- und Skisaison.
■ **Nr. 33005-04-10**
Donnerstag, 20.10. – 22.12.2005 (10x)
9 – 10.30 Uhr
Mit Hanni und Jürg Hofmänner

Treffpunkt: Garderobe «Sport für alle»
Bus Nr. 13 oder 14 bis Unterführung /
S1 oder S2 bis Ausserholligen
CHF 60.– (Stockmiete CHF 40.–)

Hinterkappelen

Nr. 33005-01-11
Montag, 27.2. – 24.4.2006
(8x, ausser 17.4.)
17.30 – 18.45 Uhr
Mit Hanni Studer
Treffpunkt: «Kipferhaus»,
Hinterkappelen
CHF 48.–

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),
Preise gültig bis Ende 2005
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

NEU Boll

Jeden Mittwoch, 9 – 10.30 Uhr
Mit Marianne Henke
Treffpunkt: Beim Kreisel vis-à-vis
Restaurant Bären
Auskunft und Anmeldung
Tel. 031 961 88 32

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

Das Wanderprogramm von Pro Senectute Region Bern erscheint zweimal jährlich. Dort finden Sie Angaben zu Wanderziel, Wanderzeit und den zu bewältigenden Höhenunterschieden. Bitte bestellen Sie das Detailprogramm beim Kurssekretariat.

WanderleiterInnen: Ruth Bürki Schärer,
Walter Lüthi, Ernst Mattenberger, Denise
Roth, Hermann Roth, Ursula Roth, Peter
Schluep, André Schmutz, Ernst Stämpfli,
Werner Stucki, Thomas Wernli

CHF 6.– pro Wanderung, Billette und Ver-
pflung nicht inbegriffen

NEU Schneeschuhtouren

Schneeschuhtouren sind geeignet für alle,
die Lust haben, die Winterwelt einmal auf
eine andere Art und Weise zu entdecken,
und über eine gute Grundkondition verfü-
gen. Die Ausrüstung (Schneeschuhe CHF
15.–, Stöcke CHF 5.–) kann beim Leiter
gemietet werden. Die detaillierte Aus-
schreibung der Touren ist ab 1.12.2005
beim Kurssekretariat erhältlich.
An folgenden Daten finden Tagestouren
statt:

Mittwoch, 11. Januar 2006

Tour Gurnigel: Länge 6 km, Höhendiffe-
renz 260 m, Dauer 3,5 Std.
Schöner Rundblick vom Selibühl zu Jura
und Alpenkette.

Mittwoch, 25. Januar 2006

Tour Près d'Orvin: Länge 7,5 km,
Höhendifferenz 217 m, Dauer 4 Std.
Eine Route für Geniesser und Träumer.

Mittwoch, 8. Februar 2006

Tour Jura: Les Reusilles-Les Breuleux
Länge ca. 12 km, flach, Dauer 4 Std.
Tour über die Freiberge

Mit Peter Seiler, Schneeschuhtourenleiter
CHF 12.– pro Tour plus Bahnbillett und
Verpflung

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 Kurs-
sekretariat.

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 Tages-
tour: CHF 10.–, Halbtagestour CHF 6.–

Turnen / Gymnastik

Um morgen selbständig und unabhängig
zu sein, ist heute regelmässiges Training
von Kraft, Beweglichkeit, Koordination
und Ausdauer notwendig! Vielfältige
Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und
steigert Ihr Wohlbefinden. Fangen Sie
jetzt an und überzeugen Sie sich selbst,
wie wohltuend sich regelmässige Bewe-
gung auf Ihr Leben auswirkt.

Pro-Senectute-Turngruppen werden von
ausgebildeten SeniorensportleiterInnen
geführt. Die Intensität der Stunden ist sehr
unterschiedlich. In der Region Bern gibt
es über 100 verschiedene Gruppen –
bestellen Sie die Liste beim Kurssekre-
tariat.

Kosten: Jahresabonnement CHF 120.–
10er-Abonnement: CHF 45.– / 50.–
(Preise gültig bis 2005)

ANZEIGE



VAUCHER
SPORT SPECIALIST
Bern, Niederwangen,
Shoppyländ Schönbühl, Biel,
Tel. 031 981 22 22

seit 1929

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.

Gratis Schnupperlektionen (bitte anmelden bis 10.10.2005)

Bern, Turnhalle Wohnheim Acherli

Montag, 17.10.2005
12 – 13 Uhr oder 13 – 14 Uhr

Bremgarten, Turnhalle Chutzenstrasse

Mittwoch, 19.10.2005
15.30 – 16.30 Uhr

Utzigen, Turnhalle

Freitag, 21.10.2005
14 – 15.30 Uhr

Wabern, Schulheim Bächtelen

Montag, 17.10.2005
14 – 15 Uhr oder 15 – 16 Uhr

Allgemeine Angaben Softball-Tennis

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

Tenü: Trainer, Hallenturnschuhe
6x: CHF 78.– / 8x: CHF 104.– /
9x: CHF 117.– / 13x: CHF 169.–

Bern

Montag, 24.10. – 19.12.2005 (9x)

■ Nr. 33009-04-2

11.30 – 12.30 Uhr

■ Nr. 33009-04-3

13 – 14 Uhr

Montag, 9.1. – 3.4.2006 (13x)

■ Nr. 33009-01-2

11.30 – 12.30 Uhr

■ Nr. 33009-01-3

13 – 14 Uhr

Mit Käthi Salm

Turnhalle Wohnheim Acherli, Holenackerstrasse 28

Bus Nr. 14 Gäbelbach bis Holenacker

Bremgarten

■ Nr. 33009-04-6

26.10. – 21.12.2005 (9x)

■ Nr. 33009-01-6

11.1. – 5.4.2006 (13x)

Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Mit Ludmila Mäder

Turnhalle Chutzenstrasse

Utzigen

■ Nr. 33009-04-5

28.10. – 23.12.2005 (9x)

■ Nr. 33009-01-5

13.1. – 7.4.2006 (12x, ausser 17.2.)

Freitag, 14 – 15.30 Uhr

Mit Rosemarie Jordi

Turnhalle Schulhaus

Wabern

Montag, 24.10. – November

(Datum noch nicht bekannt)

■ Nr. 33009-04-8

14 – 15 Uhr

■ Nr. 33009-04-9

15 – 16 Uhr

Montag, 9.1. – 3.4.2006 (13x)

■ Nr. 33009-01-8

14 – 15 Uhr

■ Nr. 33009-01-9

15 – 16 Uhr

Mit Robert Nüesch

Schulheim Bächtelen,

Grünaustrasse 53, Wabern

Wassergymnastik

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, lindert rheumatische Beschwerden, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend.

Dienstag, 18.10. – 20.12.2005 (10x)

Mit Gabrielle Bloch

■ Nr. 33006-04-9

10 – 11 Uhr

■ Nr. 33006-04-8

11 – 12 Uhr

■ Nr. 33006-04-12

12 – 13 Uhr

Dienstag, 10.1. – 4.4.2006 (13x)

Mit Gabrielle Bloch

■ Nr. 33006-01-9

10 – 11 Uhr

■ Nr. 33006-01-8

11 – 12 Uhr

■ Nr. 33006-01-12

12 – 13 Uhr

Freitag, 21.10. – 23.12.2005 (10x)

Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch

■ Nr. 33006-04-5

14 – 15 Uhr

■ Nr. 33006-04-6

15 – 16 Uhr

■ Nr. 33006-04-7

16 – 17 Uhr

Freitag, 13.1. – 7.4.2006 (13x)

Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch

■ Nr. 33006-01-5

14 – 15 Uhr

■ Nr. 33006-01-6

15 – 16 Uhr

■ Nr. 33006-01-7

16 – 17 Uhr

Hallenbad Hirschengraben

Maulbeerstrasse 14, Bern

10x: CHF 120.– / 13x: CHF 156.–

(exkl. Eintritt Hallenbad und Therapiebad)

Schwimmen

In Zusammenarbeit mit der *vitaswiss*. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene bieten wir niveaugerechten, individuellen Unterricht in Kleingruppen.

AnfängerInnen

Donnerstag, 7.45 – 8.30 Uhr

■ Nr. 33006-04-10

20.10. – 22.12.2005 (10x)

■ Nr. 33006-01-10

12.1. – 23.3.2006 (10x, ausser 16.2.)

Fortgeschrittene

Donnerstag, 8.35 – 9.20 Uhr

■ Nr. 33006-04-11

20.10. – 22.12.2005 (10x)

■ Nr. 33006-01-11

12.1. – 23.3.2006 (10x, ausser 16.2.)

Mit Wanda Stalder, Schwimmlehrerin

Hallenbad Weyermannshaus

Stöckackerstrasse 11, Bern

10x: CHF 100.–, exkl. Eintritt



BILD: BILDLUPE

NEU Aqua-Gym

Die sportliche, dynamische Gymnastik im brusttiefen Wasser ist besonders effizient und gleichzeitig schonend. Mit Musik macht das Training doppelt Spass! Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele die regelmässige Bewegung im Wasser. Die Kurse werden vom Aquateam Bern geleitet.

Bümpliz, Primarschule Kleefeld

Donnerstag, 16.50 – 17.35 Uhr

■ **Nr. 33006-04-15**

20.10. – 22.12.2005 (10x)

■ **Nr. 33006-01-15**

19.1. – 30.3.2006 (10x, ausser 9.2.)

Bümpliz, Sekundarschule Bümpliz

Dienstag, 13.05 – 13.55 Uhr

■ **Nr. 33006-04-16**

18.10. – 20.12.2005 (10x)

■ **Nr. 33006-01-16**

17.1. – 28.3.2006 (10x, ausser 7.2.)

Bümpliz, Schulhaus Bethlehemacker

Donnerstag, 12.15 – 13 Uhr

■ **Nr. 33006-04-17**

20.10. – 22.12.2005 (10x)

■ **Nr. 33006-01-17**

19.1. – 30.3.2006 (10x, ausser 9.2.)

Ittigen, Quartierbad Chappelisacher

Dienstag, 12.15 – 13 Uhr

■ **Nr. 33006-04-18**

18.10. – 6.12.2005 (8x)

■ **Nr. 33006-01-18**

31.1. – 4.4.2006 (10x)

Kehrsatz, Oberstufen Schulhaus Selhofen

Mittwoch, 13.30 – 14.15 Uhr

■ **Nr. 33006-04-19**

19.10. – 21.12.2005 (10x)

■ **Nr. 33006-01-19**

18.1. – 29.3.2006 (10x, ausser 8.2.)

Kehrsatz, Oberstufen Schulhaus Selhofen

Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr

■ **Nr. 33006-04-20**

20.10. – 22.12.05 (10x)

■ **Nr. 33006-01-20**

19.1. – 30.3.06 (10x, ausser 9.2.06)

8x: CHF 157.–, 10x: CHF 194.–

Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe

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!

Grundkurse

10.15 – 11.15 Uhr

■ **Nr. 32021-04-1**

Mittwoch, 19.10. – 21.12.2005 (9x, ausser 26.10.)

■ **Nr. 32021-01-1**

Mittwoch, 1.2. – 5.4.2006 (10x)

NEU Auffrischungslektion

Voraussetzung: frühere Teilnahme an einem Grundkurs.

■ **Nr. 32021-04-2**

Dienstag, 18.10.2005

9 – 11 Uhr

CHF 30.–

Mit Rita Suter, Seniorensportleiterin Kirchgemeindehaus Calvin, Marienstrasse 8, Bern
Tram Nr. 3 Saali / Nr. 5 Ostring bis Helvetiaplatz
9x: CHF 148.– / 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. 32021-04-3**
Montag, 24.10. – 21.11.2005 (5x)

■ **Nr. 32021-01-3**
Montag, 13.2. – 13.3.2006 (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 entgegenzuwirken. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Muskulatur bewusst loszulassen. Konsequentes Training erhält die Lebensqualität.

Gratis Schnupperlektion (bitte anmelden!)

Donnerstag, 20.10.2005
14.15 – 15.15 Uhr

Beckenboden-Grundkurs

Donnerstag, 14.15 – 15.15 Uhr
■ **Nr. 32057-04-1**
27.10. – 1.12.2005 (6x)
■ **Nr. 32057-01-1**
19.1. – 2.3.2006 (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. 32057-04-2**
20.10. – 22.12.2005 (10x)
■ **Nr. 32057-01-2**
19.1. – 2.3.2006 (7x)

Mit Marianne Tuschling
Kursraum: Thunstrasse
6x: CHF 108.– / 7x: CHF 126.– /
10x: CHF 180.–

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, 17.10. – 19.12.2005
(9x, ausser 31.10.)

■ **Nr. 32055-04-1**
14 – 15 Uhr
■ **Nr. 32055-04-2**
15 – 16 Uhr

Montag, 9.1. – 3.4.2006 (13x)

■ **Nr. 32055-01-1**
14 – 15 Uhr
■ **Nr. 32055-01-2**
15 – 16 Uhr

Kursraum Thunstrasse

Mittwoch, 19.10. – 21.12.2005
(9x, ausser 2.11.)

■ **Nr. 32055-04-3**
11 – 12 Uhr
■ **Nr. 32055-04-6**
13.30 – 14.30 Uhr

Mittwoch, 11.1. – 5.4.2006 (13x)

■ **Nr. 32055-01-3**
11 – 12 Uhr
■ **Nr. 32055-01-6**
13.30 – 14.30 Uhr

Mit Christine Chaoui, dipl. Feldenkraislehrerin IFF
9x: CHF 162.– / 13x: CHF 234.–

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.

NEU EinsteigerInnen

Montag, 15 – 16 Uhr
■ **Nr. 32053-04-3**

17.10. – 19.12.2005 (10x)

■ **Nr. 32053-01-3**
16.1. – 3.4.2006 (12x)

Kirchgemeindehaus Calvin, Marienstrasse 8, Bern
Tram Nr. 3 Saali / Nr. 5 Ostring bis Helvetiaplatz

Fortgeschrittene

Dienstag, 10 – 11 Uhr

■ **Nr. 32053-04-2**
18.10. – 20.12.2005 (10x)

■ **Nr. 32053-01-2**
10.1. – 4.4.2006 (13x)

Kursraum Thunstrasse

Mit Corinne Leimer, dipl. Yogalehrerin SYG

10x: CHF 180.– / 12x: CHF 216.– /
13x: CHF 234.–

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. 32058-04-1**
Mittwoch, 19.10. – 21.12.2005 (10x)

■ **Nr. 32058-01-1**
Mittwoch, 18.1. – 5.4.2006 (12x)

8.30 – 9.30 Uhr
Kirchgemeindehaus St. Marien
Wylersstrasse 26, Bern
Bus Nr. 20 Wyler bis Wylereg
Mit Annette Ackermann, Lehrerin für Tai-Chi und Qi-Gong
10x: CHF 180.– / 12x: CHF 216.–

Senioren-Aerobic für sie und ihn

Bewegung in moderatem Tempo zu beschwingter Musik. Die Lektion beinhaltet nach einem allgemeinen Aufwärmen einen Ausdaueranteil mit Koordinationsübungen, Kräftigungsübungen, Stretching sowie Anleitung zur Entspannung.

Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr

■ **Nr. 33012-04-1**
20.10. – 22.12.2005 (10x)

■ **Nr. 33012-01-1**

12.1. – 6.4.2006 (13x)
Mit Christine Schneider,
eidg. dipl. Fitnesstrainerin
Aerobic Top One, Morillonstrasse 8,
Bern. Tram Nr. 9 Wabern oder Bus Nr.
19 Blinzern bis Wander
10x: CHF 140.– / 13x: CHF 182.–

NEU Pilates – Einführung

Das Training nach J. Pilates ist darauf ausgerichtet, den Körper als Einheit von innen nach aussen zu fördern. Ziel ist ein starker, widerstandsfähiger sowie flexibler Körper. Zentral ist die Stärkung der Körpermitte und die Mobilisierung der Wirbelsäule. Durch präzise, fließende Bewegungen werden Körperbewusstsein und Haltung verbessert.

Schnupperlektion (bitte anmelden!)

Donnerstag, 12.1.2006
10.30 – 11.30 Uhr

■ **Nr. 33012-01-2**

Donnerstag, 19.1. – 6.4.2006 (12x)
10.30 – 11.30 Uhr

Mit Christine Schneider, eidg. dipl. Fitnesstrainerin
Aerobic Top One, Morillonstrasse 8,
Bern. Tram Nr. 9 Wabern oder Bus
Nr. 19 Blinzern bis Wander
12x: CHF 192.–

NEU Fit in den Winter

Kraft- und Ausdauertraining im Fit-life

Kraft und Ausdauer sind die Grundlagen für ein möglichst beschwerdefreies Alter. Ebenso sind sie ausschlaggebend für eine schnelle Genesung nach Operationen oder Krankheiten. Von der Instruktorin erhalten Sie ein individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Kräftigungsprogramm. In diesem modernen, lichtdurchfluteten Fitnessstudio werden Sie sich wohl fühlen.

Schnupperdatum (bitte anmelden!)

Dienstag, 18.10.2005
9.15 – 10.15 Uhr

Einführungskurse

Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr

■ **Nr. 33012-04-4**

25.10. – 20.12.2005 (9x)

■ **Nr. 33012-01-4**

17.1. – 21.2.2006 (6x)

■ **Nr. 33012-01-5**

28.2. – 4.4.2006 (6x)
Mit Christine Schneider,
Eidg. dipl. Fitnesstrainerin
Fit-life, Lorystrasse 8, Bern
Bus Nr. 13 Bümpliz oder 14 Gäbelbach
bis Loryplatz
6x: CHF 102.– / 9x: CHF 153.–

Ganzheitliches Rückentraining

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

Grundkurse

Montag, 8.45 – 9.45 Uhr

■ **Nr. 32056-04-1**

24.10. – 19.12.2005 (9x)

■ **Nr. 32056-01-1**

9.1. – 3.4.2006 (11x, ausser 6. und 20.2.2006)

Trainingskurse

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch eines Grundkurses.

Montag, 10 – 11 Uhr

■ **Nr. 32056-04-2**

24.10. – 19.12.2005 (9x)

■ **Nr. 32056-01-2**

9.1. – 3.4.2006
(11x, ausser 6. und 20.2.2006)

Mit Christine Michel, dipl. Physiotherapeutin

Raum DAO, Gesellschaftsstrasse 81a,
Bern

Bus Nr. 12 Länggasse bis Unitobler

9x: CHF 162.– / 11x: CHF 198.–

Gymnastik zur kardialen Rehabilitation und Vorbeugung

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

■ **Nr. 32021-04-10**

Donnerstag, 16.45 – 17.30 Uhr

■ **Nr. 32021-04-11**

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 Zül-
lig, 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 – Kurs Nr. 32050-04-10**

Montag, 16 – 17 Uhr

Mit Michiel Manten

Anna Seiler Haus, Inselspital

■ **Bern – Kurs Nr. 32050-04-11**

Mittwoch, 16 – 17 Uhr

Mit Doris Oetiker

Anna Seiler Haus, Inselspital

■ **Bern – Kurs Nr. 32050-04-12**

Donnerstag, 14.15 – 15.15 Uhr

Mit Marianne Roffler

Pfarrheim St. Marien,

Wylersstrasse 24

NEU ab 19.10.05

■ **Münchenbuchsee –**

Kurs Nr. 32050-04-13

Mittwoch, 10 – 11 Uhr

Mit Nathalie Schaffer

Turnhalle Schulhaus Allmend,

Münchenbuchsee