

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** -: Programm Winter 2004/2005 : Oktober 2004 bis März 2005  
  
**Rubrik:** Turnen / Gymnastik

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.07.2025

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

# Turnen/Gymnastik

Um morgen selbstständig 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 Bewegung auf Ihr Leben auswirkt. Pro Senectute Turngruppen werden von

ausgebildeten SeniorensportleiterInnen geführt. Die Intensität der Stunden ist sehr unterschiedlich. Setzen Sie sich mit der Leiterin oder dem Leiter in Verbindung, um die «richtige» Gruppe zu finden.

## Pro Senectute bewegt

**Wann:** vom 25. bis 29. April 2005

**Wo:** im Kanton Bern – in 4 Regionen – an verschiedenen Orten

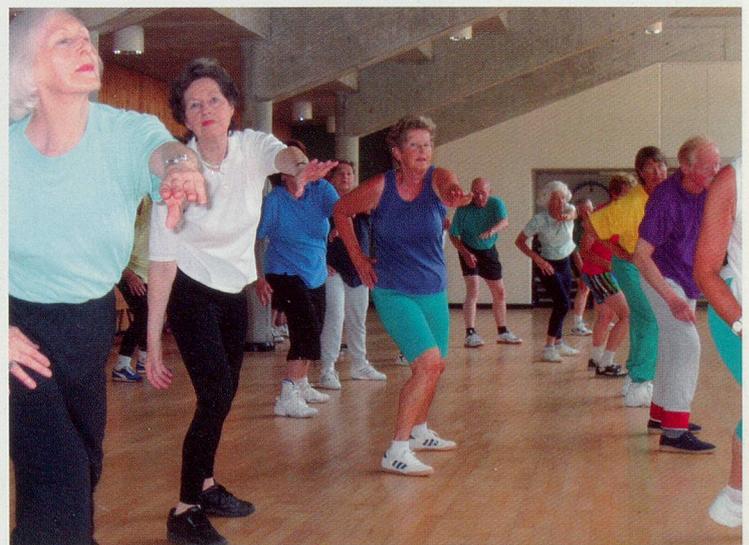
**Wen:** auch Sie

1 Woche gratis Schnuppern in verschiedenen Bewegungsangeboten – lassen Sie sich überraschen und reservieren Sie sich diese Woche schon heute.

\* Rheumaturnen \*\* Gym 60 \*\*\* Qi-Gong \*\*\*\* Männergruppe

## Turngruppen rund um Bern

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
<b>Boll</b>		08.10**		
Schulhaus Stämpbach	MO	13.30 und 14.40	Huguette Hirsbrunner	031 839 52 84
<b>Bolligen, Kirchgemeindehaus</b>	DI	08.45 und 10.00	Ursula Wenger	031 922 40 46
<b>Bremgarten</b>			Ursula Graber	031 302 08 30
Ref. Kirchgemeindehaus	MI	09.00	Barbara Wyss	031 302 33 20
<b>Ferenberg, Schulhaus</b>	MO	08.45	Margrit Stäger	031 839 49 71
<b>Herrenschwanden, Turnhalle</b>	DI	08.45	Ruth Locher	031 301 14 54
<b>Hinterkappelen, Kipferhaus</b>	DO	14.00	Heidi Sahli	031 901 23 79
<b>Ittigen</b>			Elisabeth Staudenmann	031 921 16 91
Kirchgemeindehaus	MO	13.45	Verena Keller	031 311 53 80
<b>Kirchlindach, Schulhaus, Singsaal</b>	MO	14.15	Beatrice Kunz	031 829 16 59
<b>Köniz, Kirchgemeinde St. Josef</b>	DI	09.00	Christa Kleisa	031 971 80 09
<b>Köniz</b>			Dora Baeriswyl	031 971 88 17
Primarschule Buchsee	DO	16.30****	Ida Kuster	031 972 32 28
<b>Liebefeld, Kirchgemeinde Thomas</b>	DO	09.30	Sylvie de Dompierre	031 972 56 54
<b>Niederscherli</b>		14.00****	Heidi Sahli	031 901 23 79
Kirchgemeindehaus	FR	15.00 und 16.00	Rita Stucki	031 961 70 82
			Esther Suter	031 849 15 29



<b>Niederwangen</b>				
Turnhalle	DO	8.30	Käthi Gauch	031 741 34 64
<b>Oberbalm</b> , Schulhaus	FR	13.30	Vreni Badrutt	031 849 07 33
<b>Oberscherli</b> , Turnhalle	MI	9.00	Astrid Fasching	031 842 01 87
<b>Oberwangen</b> , Mehrzweckanlage	DO	10.00	Käthi Gauch	031 741 34 64
<b>Ostermundigen</b>				
Alterssiedlung Wiesenstrasse	DO	9.30	Lis Gasser	031 931 86 22
<b>Ostermundigen</b>				
Ref. Kirchgemeindehaus	MO	9.00	Beatrice Mettler	031 931 55 04
<b>Ostermundigen</b>				
Kath. Kirche Guthirt	DO	08.00, 9.00 und 10.15	Annemarie Fahrni	031 931 52 06
<b>Ostermundigen</b>				
Steingrübli	MI	9.30	Annemarie Fahrni	031 931 52 06
<b>Rubigen</b>				
Kirchliche Räume	MI	9.00	Dora Hasler Marianne Räss Käthi Buri	031 721 02 30 031 721 15 13 031 721 49 64
<b>Säriswil</b>				
Turnhalle	MI	13.30	Renate Lymann Beatrice Kunz	031 829 39 08 031 829 16 59
<b>Spiegel</b>				
Ref. Kirchgemeindsaal	DO	14.30	Gabi Allemann	031 972 08 05
<b>Spiegel</b>				
Schulhaus Gymnastikraum	DO	9.10	Gabi Allemann	031 972 08 05
<b>Stettlen</b>				
Primarschule Turnhalle	MO	8.00	Lis Gasser	031 931 86 22
<b>Uetligen</b>				
Turnhalle	MI	15.15	Renate Lymann Beatrice Kunz	031 829 39 08 031 829 16 59
<b>Utzigen</b>				
Turnhalle	MI	9.00	Doris Friederich	031 839 61 71
<b>Wabern</b>				
Kath. Kirchgemeindehaus	DI	14.00	Helene Bürgi Anita Nellissen	031 961 18 17 031 819 54 17
<b>Zollikofen</b>				
Ref. Kirchgemeindehaus	DI	14.00 und 15.15	Lisabeth von Wartburg	031 911 30 58
<b>Zollikofen</b>				
Schulhaus Steinibach	MI	14.00**	Lisabeth von Wartburg	031 911 30 58
<b>Laupen</b>				
<b>Ort</b>	<b>Tag</b>	<b>Beginn</b>	<b>Leitung</b>	<b>Telefon</b>
<b>Ferenbalm/Gurbrü</b>				
Turnhalle Vogelbuch	MI	13.30	Christa Stucki Rebekka Baumann	031 751 09 24 031 751 10 46
<b>Kriechenwil</b>				
Mehrzweckgebäude	MO	14.00	Nelly Begert Dora Rufener	031 747 82 28 031 747 83 21
<b>Laupen</b>				
Kleine Turnhalle	MI	14.00	Käthi Gauch Karin Ruprecht	031 741 34 64 031 747 87 91
<b>Laupen</b>				
Betagtenzentrum	MO	15.00	Dora Gugger	031 747 72 61
<b>Mühleberg</b>				
Aula Allenlüften	Mi	13.45 und 15.15	Annelies Freiburghaus Käthi Kohli Lore Ryf	031 751 00 25 031 751 19 74 031 751 10 63
<b>Mühleberg</b>				
Aula Allenlüften	DO	14.00****	Lore Ryf Käthi Kohli	031 751 10 63 031 751 19 74
<b>Münchenwiler</b>				
Mehrzweckgebäude	DO	14.00	Elisabeth Wattinger	026 672 15 07
<b>Neuenegg</b>				
Mehrzweckgebäude Au	MO	13.45	Rosmarie Gäumann	031 741 00 69
<b>Neuenegg</b>				
Turnhalle Au	MO	15.45	Käthi Gauch	031 741 34 64

## Seftigen

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
<b>Belp</b> Turnhalle Dorf	MI	14.00 und 15.15	Therese Aegerter Vreni Liechi	031 819 27 21 031 819 06 36
<b>Belp</b> Turnhalle Dorf	MI	13.00****	Therese Aegerter Vreni Liechi	031 819 27 21 031 819 06 36
<b>Burgistein</b> Turnhalle Burgistein	MI	14.00	Marianne Schenk	033 356 27 60
<b>Gerzensee</b> Turnhalle Gerzensee	DI	15.30	Vreni Probst Hanni Michel	031 819 53 24 031 781 19 53
<b>Gurzelen</b> Turnhalle Gurzelen	DO	9.30	Hilde Hofer Maria Fischer	031 819 68 41 033 345 45 63
<b>Kaufdorf</b> Turnhalle	MI	13.30** und 14.30	Käthi Siegenthaler	031 809 12 20
<b>Kehrsatz</b> Ökumenisches Zentrum	DO	14.00	Helene Bürgi Marlis Rutz Yvonne Rüegg	031 961 18 17 031 819 51 04 031 961 41 60
<b>Kirchdorf</b> «Dorfträff»	MO	13.45	Verena Künzi	033 356 20 43
<b>Mühlethurnen</b> Turnhalle Mühlethurnen	MI	13.45 und 15.00	Ginette Berger Marlis Rutz	031 819 21 15 031 819 51 04
<b>Niedermuhlern</b> Turnhalle	MI	14.45	Dora Hirschi Marlis Rutz	031 819 46 89 031 819 51 04
<b>Riggisberg</b> Turnhalle Riggisberg	MI	13.45 und 15.15**	Hedi Grünig Käthi Nussbaum	031 809 23 42 031 809 20 09
<b>Rüeggisberg</b> Turnhalle Rüeggisberg	DO	9.00	Lisabeth Bucher Annemarie Guggisberg Ursula Baeriswyl	031 809 38 45 031 809 04 45 031 809 10 04
<b>Seftigen</b> Aula Seftigen	MO	16.00	Monique Kunz	033 345 20 09
<b>Toffen</b> Turnhalle Toffen	MI	13.30 und 14.45**	Edith Siegenthaler Vreni Probst	031 819 59 75 031 819 53 24
<b>Wattenwil</b> Gemeindesaal Hagen	MO	15.30	Verena Künzi	033 356 20 43
<b>Wattenwil-Mettlen</b> Alt. Mettlenschulhaus	DI	9.45	Verena Künzi	033 356 20 43
<b>Zimmerwald</b> Turnhalle Schulhaus Wald	MI	13.15	Dora Hirschi Marlis Rutz	031 819 46 89 031 819 51 04



## Tanzen am letzten Donnerstag des Monats

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
<b>Riggisberg</b>			Annemarie Guggisberg	031 809 04 45
Zivilschutzgebäude	Do	14 bis 15.30	Margreth Dähler	031 809 07 83

## Schwarzenburg

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
<b>Albligen</b>			Helene Eggert	031 741 24 73
Saal Gemeindehaus	DO	13.45	Beatrice Marti	031 741 18 82
<b>Lanzenhäusern</b>				
Restaurant Bahnhof	MO	14.00	Heidi Haussener	031 731 17 64
<b>Lanzenhäusern-Steinenbrünnen</b>				
Turnhalle Steinenbrünnen	MI	13.30	Verena Schwab	031 731 22 52
<b>Mamishaus-Tännlenen</b>				
Turnhalle Tännlenen	MI	14.00	Flora Stoll	031 731 17 88
<b>Riffenmatt</b>			Helene Beyeler	031 735 56 30
Turnhalle Riffenmatt	DO	16.15	Helen Gafner	031 735 55 21
<b>Rüschegg-Bundsacker</b>				
Schulhaus Bundsacker	DO	14.00	Elisabeth Riesen	031 738 83 83
<b>Rüschegg-Hirschhorn</b>			Rita Pauli	031 738 81 05
Schulhaus Hirschhorn	MI	13.45	Elisabeth Riesen	031 738 83 83
			Marianne Staub-Hablützel	031 819 11 85
<b>Schwarzenburg Dorf</b>			Flora Stoll	031 731 17 88
Turnhalle Bernaville	MO	14.30	Christine Schletti	031 731 00 96
			Tabea Kohler	031 731 37 74
<b>Schwarzenburg</b>			Ruth Stöckli	031 731 12 64
Turnhalle Bernaville	MO	16.00****	Helene Wiedmer	031 731 17 65
			Tabea Kohler	031 731 37 74

## Turngruppen Stadt Bern

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
<b>Bethlehem, Eymattstr. 2b</b>			Rita Suter	031 951 92 44
Kirchgemeindehaus	FR	9.00	Barbara Ambühl	031 972 11 82
<b>Bruder Klaus, Ostring 1d</b>				
Gemeindesaal	DI	9.20***	Silvia Balmer	031 332 53 23
<b>Bümpliz, Bernstr. 85</b>				
Kirchgemeindesaal	DO	8.30	Berta Moser	031 992 57 36
<b>Burgfeld, Burgdorfholzstr. 35</b>				
Kirchgemeindehaus	DO	9.00	Elisabeth Bachmann	031 972 82 11
<b>Bürenpark, Bürenstr. 8</b>			Ruth Hiltbrand	031 301 75 55
Kirchliches Zentrum	DO	8.30 und 9.30	Verena Keller	031 311 53 80
			Anne Marie Rüttschi	031 972 02 78
<b>Calvinhaus, Marienstr. 8</b>				
Kirchgemeindehaus	MO	8.45*** und 10.00***	Silvia Balmer	031 332 53 23
<b>Calvinhaus, Marienstr. 8</b>				
Kirchgemeindehaus	MI	9.00	Beatrice Kunz	031 829 16 59
<b>Eglise Française, Predigergasse 3</b>	DO	9.30	Françoise Bourquin	031 371 26 19
<b>Eglise Française, Predigergasse 3</b>	FR	9.00	Paule-Agnès Aubert	031 971 69 87
<b>Eglise Française, Predigergasse 3</b>	FR	10.00****	Françoise Bourquin	031 371 26 19
		15.00	Suzanne Kessler	031 869 08 70
<b>Fellergut, Wohnheim, Stapfenstr. 81</b>	MI	9.00	Verena Lauper	031 992 58 27
<b>Friedenskirche, Friedensstr. 9</b>	DI	9.00	Berta Moser	031 992 57 36
<b>Friedenskirche, Friedensstr. 9</b>	DO	9.15	Beatrice Kunz	031 829 16 59

<b>Gutenberg</b> , Gutenbergstr. 4 Kirchgemeindesaal	MO	8.30 und 9.30**	Beatrice Kunz	031 829 16 59
<b>Gutenberg</b> , Gutenbergstr. 4 Kirchgemeindesaal	MO	14.15 und 15.30	Lea Mori Rita Suter	031 991 92 44 031 951 92 44
<b>Johannes</b> , Wylenstr. 5 Kirchgemeindehaus	MO	10.15*	Helene Balzer	031 331 91 42
<b>Johannes</b> , Wylenstr. 5 Kirchgemeindehaus	DO	9.00	Barbara Ambühl Rita Suter	031 972 11 82 031 951 92 44
<b>Ka-We-De</b> , Jubiläumstr. 101 Gymnastikraum	MO	15.00** und 16.00**	Brigitte Berger	031 901 05 59
<b>Ka-We-De</b> , Jubiläumstr. 101 Gymnastikraum	DO	10.00****	Theres Dolder	031 901 14 29
<b>Länggasse</b> , Ahornweg 6 Gymnastikraum UG	DO	9.00 und 10.00	Marie-Christine Meyer	031 351 05 61
<b>Löchligut</b>	MI	9.00	Hans Studer	031 332 72 65
<b>Lorraine</b> , Dammweg 29 Alterssiedlung Dammweg	FR	13.45	Theres Dolder	031 901 14 29
<b>Markus</b> , Tellstr. 35 Kirchgemeindehaus	DO	8.00, 9.00 und 10.00	Hedy Siegenthaler	031 992 25 94
<b>Petrus</b> , Brunnadernstr. 40 Kirchgemeindehaus	MO	9.30	Christina Ferretti	031 333 79 74
<b>Rossfeld</b> , Reichenbachstr. 112 Kirchgemeindehaus	DI	8.15****	Hilde Bucher	031 301 83 05
<b>Rossfeld</b> , Reichenbachstr. 112 Kirchgemeindehaus	Mi	9.15	Ruth Hiltbrand Verena Keller Dora Studer	031 301 75 55 031 311 53 80 031 302 07 86
<b>Spitalackerpark</b> , Beundenfeldstr. 26 Altersheim	MO	8.45 und 9.45	Elisabeth Bättig	031 331 91 44
<b>Schosshalde</b> , Friedlistrasse 20 Kirchgemeindehaus	MI	14.00	Gabrielle Bloch	031 351 75 75
<b>Steigerhubel</b> , Steigerhubelstr. 65 Kirchgemeindehaus	MO	9.00	Verena Lauper	031 992 58 27
<b>Steigerhubel</b> , Steigerhubelstr. 65 Kirchgemeindehaus	DO	9.00	Vreni Schenk	031 991 02 57
<b>Wittigkofen</b> , Jupiterstr. 15 Treffpunkt	DI	8.30 und 9.30	Marie-Christine Meyer	031 351 05 61
<b>Wylergut</b> , Dändlikerweg 60 Turnhalle	MO	15.15**** 16.15****	Elisabeth Bättig	031 331 91 44
<b>Wylergut</b> , Dändlikerweg 60 Turnhalle	FR	15.15****	Theres Dolder	031 901 14 29
<b>Wylerhuus</b> , Wylerringstr. 60 Spiegelsaal	DI	10.00****	Bruno Beurer Thomas Christen Hans Studer	031 961 03 04 031 971 02 40 031 332 72 65

\* Rheumaturnen \*\* Gym 60 \*\*\* Qi-Gong \*\*\*\* Männergruppe

