

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: 05.05.2025

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
Besammlung:
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

Besammlung: Aumattsteg

■ Nr. 33005-04-1

Montag, 3.10 – 31.10.2005
14 – 15.30 Uhr
Mit Heidi Dettwiler und Rolf Egli

Neufeld

Besammlung: 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.

Besammlung: 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

Besammlung: 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 Verpflegung 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 verfügen. Die Ausrüstung (Schneeschuhe CHF 15.–, Stöcke CHF 5.–) kann beim Leiter gemietet werden. Die detaillierte Ausschreibung 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, Höhendifferenz 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 Verpflegung

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.–

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 Bewegung 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 Kurssekretariat.

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



seit 1929

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



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

Utzingen, 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

Utzingen

- **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,
Grünastrasse 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: BILDUPE

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)

Keirsatz, 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.)

Keirsatz, 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 mühelos 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. Felden-
kraislehrerin IFF

9x: CHF 162.– / 13x: CHF 234.–

Yoga

Entspannen – bewusstes, richtiges Atmen
– behutsames Umgehen mit dem Körper –
weniger Schmerzen bei Bewegung – grö-
ssere 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, Marien-
strasse 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 Bewe-
gungsmeditation. Die langsamen, fließen-
den Bewegungen des Tai-Chi helfen, Har-
monie zu finden und in der eigenen Mitte
zu ruhen. Ergänzend stärken und pflegen
die Übungen des Qi-Gong die Lebenskraft
und tragen somit zur Gesundheitsförde-
rung 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 Wyleregg

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 beinhal-
tet nach einem allgemeinen Aufwärmen
einen Ausdauerteil mit Koordinations-
übungen, 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
Pfarreiheim 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