Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 82 (2004)

Heft: -: Programm Sommer 2004 : Kurse und Veranstaltungen April - September 2004

Rubrik: Bewegung und Sport

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: 25.11.2025

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

Nordic Walking – Einführungskurse und Treffs

- **Einführungskurse**
  3x CHF 36.– / 4x CHF 48.–
  (inkl. Stockmiete)
  Treff
  10er Abo CHF 45.– (übertragbar)
  Der Besuch eines Einführungskurses wird vorausgesetzt. Bitte eigene Stöcke mitbringen!

Bodenweid
- **Einführungskurs Nr. 33005-02-1**
  Dienstag, 17.30 – 19 Uhr
  8.6. – 29.6.2004 (4x)
  Mit Walter Steiger
  und Marianne Jenny
  Treff
  ab 6.7.2004, 17.30 – 18.45 Uhr

Wittigkofen
- **Einführungskurs Nr. 33005-02-2**
  Donnerstag, 9 – 10.30 Uhr
  10.6. – 1.7.2004 (4x)
  Mit Mathilde Blumenthal und
  Astrid Hefti
  Treff
  ab 5.8.2004, 9 – 10.15 Uhr

Schönau
- **Einführungskurs Nr. 33005-02-3**
  Donnerstag, 8.30 – 10 Uhr
  10.6. – 1.7.2004 (4x)
  Mit Marianne Jenny
  und Walter Steiger
  Treff
  ab 8.7.2004, 8.30 – 9.45 Uhr

Schliern
- **Einführungskurs Nr. 33005-02-4**
  Montag, 8.30 – 10 Uhr
  7. – 28.6.2004 (3x)
  Mit Monika Gullo
  und Annette Mauerhofer
  Treff
  Montag, 8.30 – 9.45 Uhr
  9.8. – 13.9.2004

Neufeld
- **Einführungskurs Nr. 33005-02-5**
  Montag, 8.45 – 10.15 Uhr
  19.4. – 10.5.2004 (4x)
- **Einführungskurs Nr. 33005-02-11**
  Montag, 8.45 – 10.15 Uhr
  14.6. – 5.7.2004 (4x)
  Mit Heidi Dettwiler
  Treff
  bis 5.4.2004: 10 – 11.15 Uhr
  ab 19.4.2004: 10.30 – 11.45 Uhr

Long Walks

Mit Nordic-Walking-Stöcken unterwegs sein. Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch eines Einführungskurses. Mitnehmen: Stöcke, Trinkbidon, Zwischenverpflegung, CHF 11.–

- **Long Walk 1,**
  Kurs Nr. 33004-03-1
  Samstag, 31. Juli 2004
  14 – ca.16.30 Uhr
  Treffpunkt: Stadion Neufeld,
  Seite Tribüne
  Route: Neufeld – Bremgartenwald – Aare – Hinterkappelen – Kappelenbrücke – Bremer – Neufeld
- **Long Walk 2,**
  Kurs Nr. 33004-03-2
  Donnerstag, 12. August 2004
  14 – ca. 16.30 Uhr
  Treffpunkt: Parkplatz Schützenhaus, Gümligental, Gümligen
  Route: Rundtour Dentenberg
- **Long Walk 3,**
  Kurs Nr. 33004-03-3
  Mittwoch, 25. August 2004
  8.30 – ca. 10.30 Uhr, anschliessend kleines Frühstück im Jägerheim möglich
  Treffpunkt: Parkplatz Restaurant Jägerheim, Belp (an der Aare)
  Route: der Aare entlang vom Jägerheim zur Auguetbrücke – Hunzingenbrücke – Jägerheim

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 und ist je nach Trainingszustand unterschiedlich. Bewegung in freier Natur trägt zu Wohlbefinden und Zufriedenheit bei. Wir trainieren bei jeder Witterung, bitte Trainer und Joggingschuhe oder gutes Schuhwerk mitbringen.

Walkingtreff
10er Abo: CHF 45.– (übertragbar)
Jahresabo: CHF 160.– (persönlich)
Schnupperlektion gratis

Bern, Neufeld
Jeden Mittwoch, 8.45 – 9.45 Uhr
Mit Hanni Hofmänner und Team
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; Auskunft und Anmeldung Tel. 031 961 88 32
Treffpunkt: Talstation Gurtenbähnli
Tram Nr. 9 Wabern bis Gurtenbahn

Walking/Nordic Walking – Blockkurs für Fortgeschrittene

Hinterkappelen
Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Mit Hanni Studer
Treffpunkt: «Kipferhaus», Hinterkappelen
CHF 36.–
- **Kurs Nr. 33005-02-12**
  Montag, 3.5. – 28.6.2004
  (8x, ausser 31.5.)

NEU
Mit dem Kanu unterwegs auf Wohlensee und Aare

Ein einmaliges Erlebnis erwartet Sie! Sie sind zu zweit in einem Kanadier (Zweierkanu) unterwegs auf ruhigen Gewässern. Überraschen Sie mit diesem Kurs Ihr Enkelkind (bis 6 Jahre

gratis, 7 – 12 J. 40%, 13 – 16 J. 20% Rabatt). Das Kursangebot ist dreiteilig. Sie können entweder den Einführungskurs separat (Variante 1) oder alle drei Kurse zusammen buchen (Variante 2). Der Kurs wird von ausgebildeten Fachleuten des Siesta Oppi Teams in Neuenegg geleitet. Sämtliches Material sowie Boots- und Gepäcktransport sind im Preis inbegriffen. Schwimmkenntnisse werden vorausgesetzt, Schwimmwesten sind obligatorisch; es ist möglich, dass man nass wird. Sie erhalten nach der Anmeldung detaillierte Informationen.

- **Kurs Nr. 33006-02-15 (Variante 1)**
  Mittwoch, 16. Juni 2004
  14 – ca.17 Uhr
  Einführungskurs Kanu:
  Wohlensee, Wohleibrücke
  Grundschläge in ruhigem Wasser, allgemeine Kanubegriffe, Material und Ausrüstung, Sicherheit
  CHF 79.–
- **Kurs Nr. 33006-02-16 (Variante 2)**
  Mittwoch, 16., 23. und 30. Juni 2004
  Einführungs-, Grund- und Fahrtenkurs
  CHF 257.–
  Inhalt Einführungskurs, siehe oben.
  Grundkurs Kanu: Aare Neubrück bis Wohlensee
  Mittwoch, 23.6.2004
  14 – ca.17 Uhr
  Praktische Manöver, verfeinern der Grundschläge, Sicherheit und Vorschriften auf dem See, Slalom fahren, An- und Ablegen vom Ufer
  Kanu Fahrtenkurs: Wohleibrücke bis Niederried
  Mittwoch, 30.6.2004
  Tagesausflug, 9.30 – ca. 17 Uhr
  Einfache Flussstrecke, auf der das Gelernte angewendet und mit einem wunderschönen Naturerlebnis verbunden werden kann.

Bogenschiessen

In Zusammenarbeit mit dem Bogenschützenverein Bern. Der Sport für Geist und Seele. Konzentriert zielen, pfeilschnell treffen, entspannen. Auf dem Gelände des Bogenschützenvereins Bern haben Sie die Gelegenheit, das Halten und Spannen des Bogens, das Führen, Zielen und das Loslassen des Pfeils zu lernen. Bogenschiessen ist eine Sportart für jedes Alter und braucht keine speziellen Voraussetzungen.

Gelände «Hosenlupf» Bern-Bremgarten
Bus Nr. 21 bis Fährstrasse, von dort Richtung Brauerei Felsenau, vor Brückenunterführung rechts, an den Pferdestallungen vorbei, von da etwa 50 Meter zum Übungsplatz. Bitte Parkordnung beachten!
Das Material wird zur Verfügung gestellt.
Der Kurs findet draussen statt, bitte entsprechende Kleidung mitbringen

- **Kurs Nr. 33016-03-1**
  Mittwoch, 26.5. – 30.6.2004 (6x)
  17 – 19 Uhr
  Mit Thomas Rufer und Ursula Schwarz
  CHF 90.–

Es ist möglich, am 26. Mai zu schnuppern und sich dann für eine definitive Anmeldung zu entscheiden. Bitte auf der Anmeldung vermerken, ob Sie schnuppern möchten oder den ganzen Kurs belegen. Nur Schnupperstunde: CHF 15.–

Golf

Erleben Sie die Faszination des Golfspiels auf dem Public Golf Aaretal, Professoreistrasse 36, in 3629 Kiesen. Anreise mit ÖV oder PW.

Einführungskurs
Demonstration durch den Golflehrer; vertraut machen mit dem Grundschwung.
3 bis 5 Personen
Montag, 9.30 – 11 Uhr (2x)
Mit Paris Buckingham, Golf Pro
CHF 125.– (inkl. Bälle und Materialmiete)

- **Kurs Nr. 33015-02-1**
  19. und 26.4.2004
- **Kurs Nr. 33015-03-1**
  16. und 23.8.2004

Grundkurs 1
Das Golfspiel wird von Grund auf richtig gelernt: Standardschwung, kurzes Spiel, Spiel aus dem Sandbunker und Putten.
3 bis 5 Personen
Montag, 9.30 – 11 Uhr (5x)
Mit Paris Buckingham, Golf Pro
CHF 420.–
(inkl. Rangefee, Bälle, Schläger)

- **Kurs Nr. 33015-02-2**
  3.5. – 7.6.2004 (ausser 31.5.)
- **Kurs Nr. 33015-03-2**
  30.8. – 27.9.2004

Wanderungen

Wir führen das ganze Jahr Wanderungen durch. Zweimal jährlich erscheint das Detailprogramm, dem Sie entnehmen, wohin die jeweilige Wanderung führt, wie viel Zeit dafür benötigt wird und wie gross die Höhenunterschiede sind. Bitte verlangen Sie das Programm beim Sekretariat (031 359 03 03).
WanderleiterInnen: Ruth Bürki Schärer, Rolf Egli, Walter Lüthi, Ernst Mattenberger, Peter Schluep, André Schmutz, Ernst Stämpfli, Immanuel Stettler, Werner Stucki, Thomas Wernli
CHF 6.– pro Wanderung, Billette und Verpflegung nicht inbegriffen

Geführte 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 Sekretariat (031 359 03 03).
VeloleiterInnen: Hannes Brunner, Margrit Camus, Milon Camus, Heidi Dettwiler, Margrit Grütter, Richard König, Ernst Märki, Ueli Moser, Fred Oesch, Ruth Schild und Bernhard Sommer,
CHF 6.– pro Tour

Softball-Tennis

Wir spielen mit einem weichen Ball im kleinen Feld. Softball-Tennis fördert Reaktion, Koordination und Beweglichkeit und wirkt anregend auf den Kreislauf. Wer Spass hat am Spiel in der Gruppe, kommt hier voll zum Zuge.

Allgemeine Angaben
Schläger können über uns günstig bezogen werden, Bälle werden zur Verfügung gestellt.
6x: CHF 78.– / 10x: CHF 130.– / 11x: CHF 143.–

Bern, Turnhalle Wohnheim Acherli
Mit Käthi Salm
Holenackerstrasse 28
Bus Nr. 14, Gäbelbach bis Holenacker

Montag, 19.4. – 28.6.2004 (10x, ausser 31.5.)

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

Boll, Schulhaus Stämpbach
Freitag, 14.45 – 15.45 Uhr
Mit Rosemarie Jordi
- **Kurs Nr. 33009-02-5**
  23.4. – 2.7.2004 (10x, ausser 21.5.)

Bremgarten, Turnhalle Chutzenstrasse
Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Mit Ludmila Mäder
- **Kurs Nr. 33009-02-6**
  21.4. – 30.6.2004 (11x)

Wabern, Schulheim Bächtelen
Mit Robert Nüesch
Montag, 19.4. – 28.6.2004 (10x, ausser 31.5.)
- **Kurs Nr. 33009-02-8**
  14 – 15 Uhr
- **Kurs Nr. 33009-02-9**
  15 – 16 Uhr

Montag, 9.8. – 13.9.2004 (6x)
- **Kurs Nr. 33009-03-8**
  14 – 15 Uhr
- **Kurs Nr. 33009-03-9**
  15 – 16 Uhr

Wassergymnastik

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

Hallenbad Hirschengraben
Maulbeerstrasse 14, Bern
6x: CHF 72.– / 11x: CHF 132.– (exkl. Eintritt Hallenbad und Therapiebad)

Dienstag, 11 – 12 Uhr
Mit Gabrielle Bloch
- **Kurs Nr. 33006-02-8**
  20.4. – 29.6.2004 (11x)
- **Kurs Nr. 33006-03-8**
  10.8. – 14.9.2004 (6x)

Freitag, 23.4. – 2.7.2004 (11x)
Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch
- **Kurs Nr. 33006-02-5**
  14 – 15 Uhr
- **Kurs Nr. 33006-02-6**
  15 – 16 Uhr
- **Kurs Nr. 33006-02-7**
  16 – 17 Uhr

Freitag, 13.8. – 17.9.2004 (6x)
Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch
- **Kurs Nr. 33006-03-4**
  10.30 – 11.30 Uhr
- **Kurs Nr. 33006-03-5**
  14 – 15 Uhr
- **Kurs Nr. 33006-03-6**
  15 – 16 Uhr

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 diese Aussagen angesprochen? Dann sind Sie in unserem Kurs richtig. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene bieten wir niveaugerechten, individuellen Unterricht.

Hallenbad Weyermannshaus
Stöckackerstrasse 11
Mit Wanda Stalder
10x: CHF 100.– / 5x: CHF 50.–, exkl. Eintritt

AnfängerInnen
Donnerstag, 7.45 – 8.30 Uhr
- **Kurs Nr. 33006-02-10**
  22.4. – 1.7.2004 (10x, ausser 20.5.)
- **Kurs Nr. 33006-03-10**
  19.8. – 16.9.2004 (5x)

Fortgeschrittene
Donnerstag, 8.35 – 9.20 Uhr
- **Kurs Nr. 33006-02-11**
  22.4. 1.7.2004 (10x, ausser 20.5.)
- **Kurs Nr. 33006-03-11**
  19.8. – 16.9.2004 (5x)

NEU Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe

Etwa 80 000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze. Beugen Sie 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. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte! Eine Detailausschreibung mit näheren Angaben können Sie bei uns bestellen (031 359 03 03)!

- **Bern – Kurs Nr. 32021-02-1**
  Donnerstag, 22.4. – 1.7.2004 (10x, ausser 20.5.)
  15.30 – 16.30 Uhr
  Mit Doris Friederich
  Kirchgemeindehaus Calvin, Marienstrasse 8, Tram Nr. 3 Saali / Nr. 5 Ostring bis Helvetiaplatz
  CHF 165.–
- **Liebefeld Kurs Nr. 32021-02-2**
  Dienstag, 27.4. – 29.6.2004 (10x)
  14 – 15 Uhr
  Mit Barbara Ambühl
  Kirchgemeindehaus Thomaskirche, Buchenweg 21
  CHF 165.–
- **Muri – Kurs Nr. 32021-02-3**
  Dienstag, 20.4. – 22.6.2004 (10x)
  10 – 11 Uhr
  Mit Rita Suter
  Gemeinschaftszentrum Thoracherhus, Kranichweg 10
  CHF 165.–
  Auf Wunsch kann gegen ein kleines Entgelt ab Bahnhof Muri ein Abholdienst organisiert werden.

Beckenbodengymnastik für Frauen

Sie lernen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen, um damit einer Blasenschwäche entgegenzuwirken. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Muskulatur bewusst loszulassen. Konsequentes Training erhöht die Lebensqualität.

Donnerstag, 11.15 – 12.15 Uhr
Mit Marianne Tuschling
Kursraum Thunstrasse
6x: CHF 108.– / 7x: CHF 126.–
- **Kurs Nr. 32057-02-1**
  22.4. – 10.6.2004 (7x, ausser 20.5.)
- **Kurs Nr. 32057-03-1**
  12.8. – 16.9.2004 (6x)

Feldenkrais

Durch sanfte Bewegungen lernen Sie, mit dem eigenen Körper bewusster umzugehen und so Schmerzen zu vermeiden. Feldenkrais ist eine Lernmethode und keine Therapie.
Mit Christine Chaoui
6x: CHF108.– / 10x: CHF 180.– / 11x: CHF 198.–
Kursraum Spitalackerpark
Montag, 14 – 15 Uhr
- **Kurs Nr. 32055-02-1**
  19.4. – 28.6.2004 (10x, ausser 31.5.)
- **Kurs Nr. 32055-03-1**
  9.8. – 13.9.2004 (6x)

Montag, 15 – 16 Uhr
- **Kurs Nr. 32055-02-2**
  19.4. – 28.6.2004 (10x, ausser 31.5.)
- **Kurs Nr. 32055-03-2**
  9.8. – 13.9.2004 (6x)

Kursraum Thunstrasse
Mittwoch, 11 – 12 Uhr
- **Kurs Nr. 32055-02-3**
  21.4. – 30.6.2004 (11x)
- **Kurs Nr. 32055-03-3**
  11.8. – 15.9.2004 (6x)

Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr
- **Kurs Nr. 32055-02-6**
  21.4. – 30.6.2004 (11x)
- **Kurs Nr. 32055-03-6**
  11.8. – 15.9.2004 (6x)

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.

Mit Corinne Leimer
Kursraum Thunstrasse
5x: CHF 90.– / 11x: CHF 198.–

Dienstag, 8.45 – 9.45 Uhr
- **Kurs Nr. 32053-02-1**
  20.4. – 29.6.2004 (11x)
- **Kurs Nr. 32053-03-1**
  10.8. – 14.9.2004 (5x, ausser 24.8.)

Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
- **Kurs Nr. 32053-03-2**
  10.8. – 14.9.2004 (5x, ausser 24.8.)

T'aj Ji und Qigong

Zwei uralte chinesische Formen der Bewegungsmeditation. Die langsamen, fliessenden Bewegungen des T'aj Ji helfen uns, in Harmonie mit uns selbst zu kommen und in unserer Mitte zu ruhen. Ergänzend stärken und pflegen die Übungen des Qigong unsere Lebenskraft und tragen dadurch zur Gesundheitsförderung bei.

Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Mit Annette Ackermann
Kursraum Spitalacker
CHF 180.–
- **Kurs Nr. 32058-02-1**
  21.4. – 30.6.2004 (10x, ausser 9.6.)

Einzelunterricht auf Anfrage
Mit Rosmarie Schlaefli
50 Minuten Fr. 40.–
Kontaktieren Sie bitte das Sekretariat (031 359 03 03).

Pro-Senectute-Turngruppen

Über 120 Turnangebote in der Stadt Bern, in den Gemeinden rund um Bern und in den Ämtern Seftigen, Schwarzenburg und Laupen
Über die Angebote in Ihrer Nähe geben wir Ihnen gerne Auskunft. Eine vollständige Liste können Sie beim Sekretariat bestellen (031 359 03 03).

Sie haben Anrecht auf eine gratis Schnupperstunde.
Jahresabonnement: CHF 120.–
10er Abo: CHF 50.– (Bern)
CHF 45.– (Seftigen, Schwarzenburg, Laupen)

Senioren-Aerobic für sie und ihn

«Äs söu fäge und Fröid mache!» Wir bewegen uns in moderatem Tempo zu beschwingter Musik. Die Lektion beinhaltet nach einem allgemeinen Aufwärmen einen Ausdauerteil mit Koordinationsübungen und eine Sequenz mit Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Abgerundet wird die Stunde mit Stretching und Entspannungsübungen.

...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

Träger: Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz

Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr
Mit Christine Schneider
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.–

- **Kurs Nr. 33012-02-2**
  22.4. – 1.7.2004 (10x ausser 20.5.)
- **Kurs Nr. 33012-03-2**
  12.8. – 16.9.2004 (6x)

Ganzheitliches Rückentraining

Durch gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft, Stabilisation, Muskeldehnung, Atmung und Entspannung helfen Sie Ihrem Rücken, fit zu bleiben.
Montag, 10 – 11 Uhr
Mit Christine Michel
Raum DAO, Gesellschaftstrasse 81a, Bern.
Bus Nr. 12, Länggasse bis Unitobler
6x: CHF 108.– / 10x: CHF 180.–

- **Kurs Nr. 32056-02-1**
  19.4. – 28.6.2004 (10x, ausser 31.5.)
- **Kurs Nr. 32056-03-1**
  9.8. – 13.9.2004 (6x)

Kraft- und Ausdauertraining im Fitness Studio

In Zusammenarbeit mit Body-Gym Bern. Krafttraining an speziell entwickelten Apparaten ist für jede Altersgruppe sehr effizient und sinnvoll. Mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung einer gut ausgebildeten Muskulatur für die Bewältigung des Alltags und für die Erhaltung der Unabhängigkeit zu. Regelmässige, gezielte Belastung von Muskulatur und Knochenstrukturen wirkt dem Knochenabbau und somit der Osteoporose entgegen und schützt vor Verletzungen. Wir gewährleisten Ihnen individuelle, fachkundige Betreuung.

Donnerstag, 10 – 11 Uhr
Mit Stefan Seewer
Body Gym Bern, Zähringerstrasse 19
Bus Nr. 11 Neufeld P+R bis Bierhübeli oder Bus Nr. 12 Länggasse bis Universität
6x: CHF 108.– / 10x: CHF 180.–

- **Kurs Nr. 33012-02-3**
  22.4. – 1.7.2004 (10x, ausser 20.5.)
- **Kurs Nr. 33012-03-3**
  12.8. – 16.9.2004 (6x)

NEU
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 nun nach Aufbaugymnastik und Ausdauertraining Ihre Kondition beibehalten? In der Rehabilitationsgymnastik gestalten Sie Ihr Mitmachen selbstverantwortlich, Ihren Grenzen entsprechend, unter Anleitung und in Absprache mit den leitenden Physiotherapeutinnen.
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 12.– pro Lektion, Eintritt jederzeit möglich

- **Kurs Nr. 32021-02-6**
  Donnerstag, 16.45 – 17.30 Uhr
- **Kurs Nr. 32021-02-7**
  Donnerstag, 17.45 – 18.30 Uhr

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 spielend lernen und üben Koordination und Gleichgewicht zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, die Ausdauer zu steigern, besser zu atmen, Körperwahrnehmung und Haltung zu schulen sowie wirkungsvoll zu entspannen. Osteogym-Kurse werden von dipl. Physiotherapeutinnen geleitet.

CHF 12.– pro Lektion
(halbjährliche Verrechnung),
Eintritt jederzeit möglich
Auskunft und Anmeldung:
Tel. 031 311 00 06

- **Bern – Kurs Nr. 32050-02-8**
  Montag, 16 – 17 Uhr
  Mit Michiel Manten
  Anna Seiler Haus, Inselspital
- **Bern – Kurs Nr. 32050-02-9**
  Mittwoch, 16 – 17 Uhr
  Mit Doris Oetiker
  Anna Seiler Haus, Inselspital
- **Bern – Kurs Nr. 32050-02-10**
  Donnerstag, 14.15 – 15.15 Uhr
  Mit Marianne Roffler
  Pfarreiheim St. Marien, Wylerstr. 24, Bus Nr. 20 bis Wyleregg
- **Zollikofen - Kurs Nr. 32050-02-11**
  Mittwoch, 10 – 11 Uhr
  Mit Nathalie Schaffer
  Rüttihalle (Inforama Rütti), Zollikofen

Fit in den Sommer

Einmonatiges Schnupperabo zum Sonderpreis im Fitnesspark Time-Out Ostermundigen. Hier sind Sie richtig, um Körper und Seele Gutes zu tun. Sie finden animierende Räumlichkeiten zum Trainieren und stilvolle Nasszonen mit Whirlpool, Sole-Thermalbad, Sauna und Dampfbad zum Erholen und Entspannen.
Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns die näheren Angaben. Sie vereinbaren einen Termin für ein Einführungstraining und können von diesem Tag an einen Monat lang vom Exklusivangebot profitieren.

Besonderes
Das Einführungstraining muss bis Ende April 2004 absolviert werden!
Rückerstattungen im Falle von Krankheit oder Unfall sind bei dieser Aktion keine möglich.
Für den Nassbereich sind Badeschuhe obligatorisch.
Eintritt mit diesem Schnupperabo von 8 – 17 Uhr.

- **Kurs Nr. 33012-03-5**
  Fitnesspark Time-Out, Bernstr. 114, Ostermundigen
  Bus Nr. 10, Ostermundigen bis Wegmühlegässli
  Gratisparkplätze in der Tiefgarage
  CHF 60.–