

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

**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:** 12.01.2026

**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 erfolgversprechende Technik. Bitte bei der Anmeldung Körpergrösse angeben!

### Einführungskurse

5x 90 Minuten: CHF 75.–  
(inkl. Stockmiete)

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

### Bodenweid

Als Vorbereitung auf die Wintersaison (Langlauf, Ski Alpin)  
Besammlung: Sportanlage, Garderobe «Sport für alle»  
Bus Nr. 13 oder 14 bis Unterföhrung / S1 oder S2 bis Ausserholligen

### Einführungskurs Nr. 33005-04-1

Donnerstag, 21.10. – 18.11.2004  
9 – 10.30 Uhr  
Mit Jürg Hofmänner

### Einführungskurs Nr. 33005-01-1

Dienstag, 22.2. – 22.3.2005  
15.15 – 16.45 Uhr  
Mit Walter Steiger

### Neufeld

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

### Einführungskurs Nr. 33005-03-5

Montag, 30.8. – 27.9.2004

### Einführungskurs Nr. 33005-02-5

Montag, 4.4. – 2.5.2005

10.30 – 12 Uhr  
Mit Heidi Dettwiler

### Schlieren

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

### Einführungskurs Nr. 33005-04-2

Montag, 11.10. – 8.11.2004  
10 – 11.30 Uhr  
Mit Monika Gullo

### Schönau

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

### Einführungskurs Nr. 33005-01-3

Donnerstag, 24.2. – 24.3.2005  
10 – 11.30 Uhr  
Mit Marianne Jenny

### Wittigkofen

#### Für Leute mit Bewegungseinschränkung; langsames Tempo

Besammlung: Parkplatz Tramendstation Saali, Tram Nr. 3, Saali bis Endstation, links Treppe runter

### Einführungskurs Nr. 33005-04-4

Dienstag, 19.10. – 16.11.2004

### Einführungskurs Nr. 33005-02-4

Dienstag, 5.4. – 3.5.2005

Mit Mathilda Blumenthal  
9 – 10.30 Uhr

## 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 gehört ebenso zu jeder Lektion wie das Nordic Walking in der Gruppe. Der Besuch eines Einführungskurses wird vorausgesetzt. Bitte eigene Stöcke mitbringen! (Stocklänge: Körpergrösse x 0,66). Wem die Ter-

mine der Einführungskurse nicht passen und trotzdem in einen Treff gehen möchte, meldet sich bitte beim Kurssekretariat. Es ist möglich, Privatlektionen zu buchen.

10er-Abo CHF 60.– (übertragbar, berechtigt zum Besuch aller Treffs) Preis bis Ende 2004: CHF 45.–

Lektionsdauer: 75 Minuten

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

### Bodenweid

Dienstag, ausgenommen Schulferien  
17 – 18.15 Uhr

### Neufeld

Montag, ganzes Jahr  
9 – 10.15 Uhr

### Schlieren

Montag, ausgenommen Schulferien  
8.30 – 9.45 Uhr

### Schönau

Donnerstag, ganzes Jahr  
8.30 – 9.45 Uhr

### Wittigkofen

**Langsames Tempo**  
Donnerstag, ausgenommen  
Schulferien  
9 – 10.15 Uhr

## Nordic Walking – Blockkurs für Fortgeschrittene

### Hinterkappelen

**Kurs Nr. 33005-03-11**  
Montag, 30.8. – 18.10.2004 (8x)  
17.30 – 18.45 Uhr  
Mit Hanni Studer, Treffpunkt:  
«Kipferhaus», Hinterkappelen  
CHF 36.–

## 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.

seit 1929

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



## **Walkingtreff**

10er-Abo: CHF 45.– (übertragbar)  
 Jahresabo: CHF 160.– (persönlich)  
**Tenu:** Trainer und Joggingschuhe oder gutes Schuhwerk, Trinkgut

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.

## **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; Auskunft und Anmeldung Tel. 031 961 88 32  
**Treffpunkt:** Talstation Gurtenbahn  
 Tram Nr. 9, Wabern bis Gurtenbahn

## **Wanderungen**

Zweimal jährlich erscheint das Detailprogramm der Wanderungen. Dort finden Sie Angaben zu Wanderziel, Wanderzeit und den zu bewältigenden Höhenunterschieden. Bitte verlangen Sie das Programm auf dem Sekretariat.

**WanderleiterInnen:** Ruth Bürki Schärer, Rolf Egli, Walter Lüthi, Ernst Mattenberger, Hermann Roth, Ursula Roth, Peter Schluep, André Schmutz, Ernst Stämpfli, 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.

**VeloleiterInnen:** Hannes Brunner, Margrit Camus, Milon Camus, Heidi Dettwiler, Margrit Grütter, Richard König, Ernst Märki, Fred Oesch, Ruth Schild, Bernhard Sommer  
 CHF 6.– pro Tour (Preis bis Ende 2004)

## **Softball-Tennis**

Wir spielen mit einem weichen Ball im

## **Allgemeine Angaben**

Die Schläger können günstig bezogen werden, Bälle werden zur Verfügung gestellt.  
**Tenu:** Trainer, Hallenturnschuhe  
 4x: CHF 52.–, 10x: CHF 130.–, 12x: CHF 156.–

## **Bern, Turnhalle Wohnheim Acherli**

Montag, 11.10. – 13.12.2004 (10 x)

### **Kurs Nr. 33009-04-2**

11.30 – 12.30 Uhr

### **Kurs Nr. 33009-04-3**

13 – 14 Uhr

Montag, 10.1. – 4.4.2005

(12x, ausser 28.3.)

### **Kurs Nr. 33009-01-2**

11.30 – 12.30 Uhr

### **Kurs Nr. 33009-01-3**

13 – 14 Uhr

Mit Käthi Salm

Holenackerstrasse 28

Bus Nr. 14, Gäbelbach bis Holenacker

## **Boll, Schulhaus Stämpbach**

### **Kurs Nr. 33009-04-5**

Freitag, 15.10. – 17.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 33009-01-5**

Freitag, 7.1. – 8.4.2005 (12x, ausser 18.2. und 25.3.)

13 – 14 Uhr

Mit Rosemarie Jordi

Stämpbachstrasse 22

## **Bremgarten, Turnhalle Chutzenstrasse**

### **Kurs Nr. 33009-04-6**

Mittwoch, 13.10. – 15.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 33009-01-6**

Mittwoch, 12.1. – 6.4.2005

(12x, ausser 9.2.)

15.30 – 16.30 Uhr

Mit Ludmila Mäder

## **Wabern, Schulheim Bächtelen**

Montag, 11.10. – 1.11.2004 (4x)

### **Kurs Nr. 33009-04-8**

14 – 15 Uhr

### **Kurs Nr. 33009-04-9**

15 – 16 Uhr

Montag, 10.1. – 4.4.2005 (12x, ausser 28.3.)

### **Kurs Nr. 33009-01-8**

14 – 15 Uhr

### **Kurs Nr. 33009-01-9**

15 – 16 Uhr

Mit Robert Nüesch  
 Grünaustrasse 53, Wabern

## **Zollikofen, Turnhalle Sekundarschule**

### **Kurs Nr. 33009-04-10**

Mittwoch, 13.10. – 15.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 33009-01-10**

Mittwoch, 12.1. – 6.4.2005

(12x, ausser 9.2.)

13 – 14 Uhr

Mit Sylvia Klingler

Schulhausstrasse 30

## **Wassergymnastik**

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

Dienstag, 11 – 12 Uhr

Mit Gabrielle Bloch

### **Kurs Nr. 33006-04-8**

12.10. – 14.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 33006-01-8**

4.1. – 5.4.2005 (14x)

Freitag, 15.10. – 17.12.2004 (10x)

Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch

### **Kurs Nr. 33006-04-4**

10.30 – 11.30 Uhr

### **Kurs Nr. 33006-04-5**

14 – 15 Uhr

### **Kurs Nr. 33006-04-6**

15 – 16 Uhr

### **Kurs Nr. 33006-04-7**

16 – 17 Uhr

Freitag, 7.1. – 8.4.2005

(13x, ausser 25.3.)

Mit Helene Balzer und Gabrielle Bloch

### **Kurs Nr. 33006-01-5**

14 – 15 Uhr

### **Kurs Nr. 33006-01-6**

15 – 16 Uhr

### **Kurs Nr. 33006-01-7**

16 – 17 Uhr

## **Hallenbad Hirschengraben**

Maulbeerstrasse 14, Bern

10x: CHF 120.– / 13x: CHF 156.–

(exkl. Eintritt Therapiebad)

## Schwimmen

In Zusammenarbeit mit vitaswiss. Wie ein Fisch durchs Wasser gleiten – mühelos mehrere Längen schwimmen – den eigenen Stil verbessern – endlich schwimmen lernen? Fühlen Sie sich angesprochen? Dann sind Sie in unserem Kurs richtig. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene bieten wir individuellen Unterricht.

### AnfängerInnen

Donnerstag, 7.45 – 8.30 Uhr

#### Kurs Nr. 33006-04-10

14.10. – 16.12.2004 (10x)

#### Kurs Nr. 33006-01-10

13.1. – 31.3.2005 (10x, ausser  
24.2. und 24.3.)

### Fortgeschrittene

Donnerstag, 8.35 – 9.20 Uhr

#### Kurs Nr. 33006-04-11

14.10. – 16.12.2004 (10x)

#### Kurs Nr. 33006-01-11

13.1. – 31.3.2005 (10x, ausser  
24.2. und 24.3.)

Mit Wanda Stalder, Schwimmlehrerin  
Hallenbad Weyermannshaus  
Stöckackerstrasse 11  
CHF 100.–, exkl. Eintritt

## Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe

Etwa 80000 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.

Eine Detailausschreibung mit näheren Angaben können Sie bei uns bestellen!

#### Bern-Kurs Nr. 32021-04-5

Mittwoch, 13.10. – 15.12.2004 (10x)

#### Bern-Kurs Nr. 32021-01-5

Von Januar bis April 2005 findet voraussichtlich ein Kurs in Bern statt. Zeitpunkt und Ort stehen im Moment

noch nicht fest.  
14 – 15 Uhr  
Mit Doris Friederich, Expertin  
Seniorensport  
Kirchgemeindehaus Calvin, Marienstrasse 8, Tram Nr. 3, Saali / Nr. 5,  
Ostring bis Helvetiaplatz  
CHF 165.–

## Gümligen-Kurs Nr. 32021-04-6

Donnerstag, 14.10. – 16.12.2004 (10x)

14 – 15 Uhr

Mit Rita Suter, Seniorensportleiterin  
Bärtschihus, Dorfstrasse 14

CHF 165.–

## NEU

## 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.

# ...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

### **Kurs-Nr. 32021-01-7**

Montag, 17.1. – 14.2.2005 (5x)

### **Kurs-Nr. 32021-01-8**

Montag, 21.2. – 21.3.2005 (5x)

16.15 – 17.15 Uhr

Mit Margrit Bieri, dipl. Lehrerin der F.M.-Alexander-Technik SVLAT

Kursraum Falkenplatz 1

Bus Nr. 12, Länggasse bis Universität  
CHF 90.–

## **Beckenboden-Gymnastik für Frauen**

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

### **Beckenboden-Grundkurse**

Donnerstag, 11.15 – 12.15 Uhr

### **Kurs Nr. 32057-04-1**

14.10. – 25.11.2004 (7x)

### **Kurs Nr. 32057-01-1**

13.1. – 3.3.2005 (7x, ausser 10.2.)

### **Beckenboden-Training (Neu)**

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

Donnerstag, 13 – 14 Uhr

### **Training Nr. 32057-04-2**

14.10. – 25.11.2004 (7x)

### **Training Nr. 32057-01-2**

13.1. – 3.3.2005 (7x, ausser 10.2.)

Mit Marianne Tuschling

Kursraum Thunstrasse

CHF 126.–

## **Beckenraum- und Beckenboden-Training für den Mann**

Beckenboden-Training ist nicht nur Frauensache! Es fördert auch beim Mann die Vitalität und ist Prävention und Hilfe bei vielerlei Beschwerden.

### **Grundkurse**

Ernsthaft-heiteres Erforschen des Beckenraumes; Stabilität und Beweglichkeit des Beckens; Zusammenspiel von Beckenboden und Zwerchfell beim Atmen; Verbindung des Beckens zum ganzen Körper.

### **Kurs Nr. 32057-04-3**

Donnerstag, 14.10. – 16.12.2004 (10x)

8.45 – 9.45 Uhr

### **Kurs Nr. 32057-01-3**

Dienstag, 11.1. – 15.3.2005 (10x)

8.45 – 9.45 Uhr

### **Beckenboden-Training (Neu)**

Besuchter Grundkurs ist wünschenswert. Spannen, Entspannen, Zentrieren und Kräftigen des Körperzentrums; erfahren der Kraft der eigenen Mitte.

### **Training Nr. 32057-01-4**

Donnerstag, 13.1. – 17.3.2005 (10x)

8.45 – 9.45 Uhr

Mit Beat Hänsli, Tai-Chi- und

Qi-Gong-Lehrer

Raum DAO, Gesellschaftstrasse 81a,  
Bern. Bus Nr. 12, Länggasse bis  
Unitobler  
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.

Mit Christine Chaoui, dipl. Feldenkraislehrerin IFF

9x: CHF 162.– / 13x: CHF 234.–

### **Kursraum Spitalackerpark**

Montag, 14 – 15 Uhr

### **Kurs Nr. 32055-04-1**

11.10. – 13.12.2004 (9x, ausser 1.11.)

Montag, 15 – 16 Uhr

### **Kurs Nr. 32055-04-2**

11.10. – 13.12.2004 (9x, ausser 1.11.)

### **Kursraum Thunstrasse**

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

### **Kurs Nr. 32055-04-3**

13.10. – 15.12.2004 (9x, ausser 3.11.)

### **Kurs Nr. 32055-01-3**

5.1. – 30.3.2005 (13x)

Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr

### **Kurs Nr. 32055-04-6**

13.10. – 15.12.2004 (9x, ausser 3.11.)

### **Kurs Nr. 32055-01-6**

5.1. – 30.3.2005 (13x)

## **Yoga**

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

Dienstag, 8.45 – 9.45 Uhr

### **Kurs Nr. 32053-04-1**

12.10. – 14.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 32053-01-1**

11.1. – 5.4.2005 (13x)

Dienstag, 10 – 11 Uhr

### **Kurs Nr. 32053-04-2**

12.10. – 14.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 32053-01-2**

11.1. – 5.4.2005 (13x)

Mit Corinne Leimer, dipl. Yogalehrerin SYG  
Kursraum Thunstrasse  
10x: CHF 180.– / 13x: CHF 234.–

## **Tai-Chi und Qi-Gong**

Zwei uralte chinesische Formen der Bewegungsmeditation. Die langsam, 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.

### **Kurs Nr. 32058-04-1**

Mittwoch, 13.10. – 15.12.2004 (10x)

8.30 – 9.30 Uhr

Kursraum Spitalacker

### **Kurs Nr. 32058-01-1**

Mittwoch, 19.1. – 30.3.2005 (11x)

Achtung: Am 10.2. und 10.3. findet der Kurs am Donnerstag anstatt am Mittwoch statt

8.30 – 9.30 Uhr

Kirchgemeindehaus St. Marien, Wylerstrasse 26  
Bus Nr. 20, Wyler bis Wyderegg  
Mit Annette Ackermann, Lehrerin für Tai-Chi und Qi-Gong  
10x: CHF 180.– / 11x: CHF 198.–

## **Senioren-Aerobic für sie und ihn**

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

### **Kurs Nr. 33012-04-2**

14.10. – 16.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 33012-01-2**

6.1. – 7.4.2005 (14x)

Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr  
Mit Christine Schneider, eidg. dipl. Fitnessstrainerin  
Aerobic Top One, Morillonstrasse 8, Bern (UG von Restaurant Morillon Bistro), Tram Nr. 9, Wabern, oder Bus Nr. 19, Blinzern bis Wander 10x: CHF 140.– / 14x: CHF 196.–

## **Ganzheitliches Rückentraining**

Gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft, Stabilisation, Muskeldehnung, Atmung und Entspannung helfen, den Rücken fit zu halten.

### **Kurs Nr. 32056-04-1**

Montag, 11.10. – 13.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 32056-01-1**

Montag, 10.1. – 4.4.2005  
(12x, ausser 28.3.)

10 – 11 Uhr  
Mit Christine Michel, Physiotherapeutin  
Raum DAO, Gesellschaftstrasse 81a, Bern  
Bus Nr. 12, Länggasse bis Unitobler 10x: CHF 180.– / 12x: CHF 216.–

## **Kraft- und Ausdauertraining im Fitness-Studio**

Kraftraining an speziell dafür entwickelten Apparaten ist für jede Altersgruppe effizient und sinnvoll. Mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung einer gut ausgebildeten Muskulatur für die Bewältigung des Alltags und die Erhaltung der Unabhängigkeit zu. Regelmässige, gezielte Belastung von Muskulatur und Kno-

chenstrukturen wirkt dem Knochenabbau und somit der Osteoporose entgegen und schützt vor Verletzungen. Wir gewährleisten individuelle, fachkundige Betreuung.

### **Kurs Nr. 33012-04-3**

Donnerstag, 14.10. – 16.12.2004 (10x)

### **Kurs Nr. 33012-01-3**

Donnerstag, 13.1. – 31.3.2005 (12x)

10 – 11 Uhr

Mit Stefan Seewer, dipl. Trainer Body Gym Bern, Zähringerstrasse 19 Bus Nr. 11, Neufeld P+R bis Bierhübeli oder Bus Nr. 12, Länggasse bis Universität 10x: CHF 180.– / 12x: CHF 216.–

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

### **Kurs Nr. 32021-04-10**

Donnerstag, 16.45 – 17.30 Uhr

### **Kurs 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 Züllig, Tel. 031 302 41 11 CHF 12.– pro Lektion,  
Eintritt jederzeit möglich

## **Osteogym – die Osteoporose-gymnastik**

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. 32050-04-1**

Montag, 16 – 17 Uhr

Mit Michiel Manten

Anna Seiler Haus, Inselspital

### **Bern-Kurs Nr. 32050-04-2**

Mittwoch, 16 – 17 Uhr

Mit Doris Oetiker

Anna Seiler Haus, Inselspital

### **Bern-Kurs Nr. 32050-04-3**

Donnerstag, 14.15 – 15.15 Uhr

Mit Marianne Roffler

Pfarreiheim St. Marien, Wylerstr. 24, Bus Nr. 20, bis Wyderegg

### **Zollikofen-Kurs Nr. 32050-04-4**

Mittwoch, 10 – 11 Uhr

Mit Nathalie Schaffer

Rüttihalle (Inforama Rütti), Zollikofen

## **Fit in den Winter**

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 September 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 bis 17 Uhr.

### **Kurs Nr. 33012-04-5**

Fitnesspark Time-Out, Bernstr. 114, Ostermundigen

Bus Nr. 10, Ostermundigen bis Wegmühlegässli

Gratisparkplätze in der Tiefgarage CHF 60.–