

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: -: Programm Sommer 2005 : April 2005 bis September 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: 17.04.2026

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

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 regelmäs-

sige 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. Lektionsdauer: 60 Minuten.



Gratis mitmachen

In der Woche vom 25. bis 29. April können Sie in allen Turngruppen zu den unten aufgeführten Zeiten gratis mitmachen. Die LeiterInnen stehen Ihnen gerne für Auskünfte zur Verfügung. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen!

Turngruppen Stadt Bern

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
3004 Rossfeld , Reichenbachstr. 12 Kirchgemeindehaus	DI	8.15****	Hilde Bucher	031 301 83 05
3004 Rossfeld , Reichenbachstr. 12 Kirchgemeindehaus	MI	9.15	Ruth Hiltbrand Verena Keller Dora Studer	031 301 75 55 031 311 53 80 031 302 07 86
3005 Calvinhaus , Marienstr. 8 Kirchgemeindehaus	MO	8.45*** und 10.00***	Silvia Balmer	031 332 53 23
3005 Calvinhaus , Marienstr. 8 Kirchgemeindehaus	MI	9.00	Beatrice Kunz	031 829 16 59
3005 Ka-We-De , Jubiläumsstr. 101 Gymnastikraum	MO	15.00** und 16.00**	Brigitte Berger	031 901 05 59
3005 Ka-We-De , Jubiläumsstr. 101 Gymnastikraum	DO	10.00****	Theres Dolder	031 901 14 29
3006 Bruder Klaus , Ostring 1d Gemeindesaal	DI	9.20***	Silvia Balmer	031 332 53 23
3006 Burgfeld , Burgdorfholzstr. 35 Kirchgemeindehaus	DO	9.00	Elisabeth Bachmann	031 972 82 11
3006 Petrus , Brunnadernstr. 40 Kirchgemeindehaus	MO	9.30	Christina Ferretti	031 333 79 74
3006 Schosshalde , Friedlistrasse 20 Kirchgemeindehaus	MI	14.00	Gabrielle Bloch	031 351 75 75
3007 Brunnmatt , Brunnmattstr. 16 Gymnastikraum/ Las lecciones serán en español	DO	9.00	Elena Binggeli-Ramirez	031 731 24 38
3007 Bürenpark , Bürenstr. 8 Kirchliches Zentrum ab Ende Mai 2005: Kirchgemeindesaal, Gutenbergstr. 4, 3011 Bern	DO	8.30 und 9.30	Ruth Hiltbrand Verena Keller Anne Marie Rüttschi	031 301 75 55 031 311 53 80 031 972 02 78

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

3007 Friedenskirche , Friedensstr. 9	DI	9.00	Berta Moser	031 992 57 36
3007 Friedenskirche , Friedensstr. 9	DO	9.15	Beatrice Kunz	031 829 16 59
3008 Steigerhubel , Steigerhubelstr. 65 Kirchgemeindehaus	MO	9.00	Verena Lauper	031 992 58 27
3008 Steigerhubel , Steigerhubelstr. 65 Kirchgemeindehaus	DO	9.00	Vreni Schenk	031 991 02 57
3011 Eglise Française , Predigergasse 3	DO/FR	9.30/15.00	Françoise Bourquin	031 371 26 19
3011 Eglise Française , Predigergasse 3	FR	9.00	Paule-Agnès Aubert	031 971 69 87
3011 Eglise Française , Predigergasse 3	FR	10.00****	Françoise Bourquin Suzanne Kessler	031 371 26 19 031 869 08 70
3011 Gutenberg , Gutenbergstr. 4 Kirchgemeindesaal	MO	8.30 und 9.30**	Beatrice Kunz	031 829 16 59
3011 Gutenberg , Gutenbergstr. 4 Kirchgemeindesaal	MO	14.15 und 15.30	Lea Mori Rita Suter	031 991 92 44 031 951 92 44
3012 Paulus , Freiestr. 20 Kirchgemeindehaus	DO	8.45, 9.50 und 11.00**	Marlen Lenz	031 931 44 63
3013 Spitalackerpark , Beundenfeldstr. 26 Altersheim	MO	8.45 und 9.45	Elisabeth Bättig	031 331 91 44
3014 Johannes , Wylstr. 5 Kirchgemeindehaus	MO	10.15*	Helene Balzer	031 331 91 42
3014 Johannes , Wylstr. 5 Kirchgemeindehaus	DO	9.00	Barbara Ambühl Rita Suter	031 972 11 82 031 951 92 44
3014 Löchligut	MI	9.00	Hans Studer	031 332 72 65
3014 Markus , Tellstr. 35 Kirchgemeindehaus	DO	8.00, 9.00 und 10.00	Hedy Siegenthaler	031 992 25 94
3014 Wylergut , Dändlikerweg 60 Turnhalle	MO	15.15**** 16.15****	Elisabeth Bättig	031 331 91 44
3014 Wylergut , Dändlikerweg 60 Turnhalle	FR	15.15****	Theres Dolder	031 901 14 29
3014 Wylerrhuus , Wylerringstr. 60 Spiegelsaal	DI	10.00****	Bruno Beurer Thomas Christen Hans Studer	031 961 03 04 031 971 02 40 031 332 72 65
3015 Wittigkofen , Jupiterstr. 15 Treffpunkt	DI	9.00	Marie-Christine Meyer	031 351 05 61
3018 Bümpliz , Bernstr. 85 Kirchgemeindesaal	DO	8.30	Berta Moser	031 992 57 36
3018 Fellerhut , Wohnheim, Stapfenstr. 81	MI	9.00	Verena Lauper	031 992 58 27
3027 Bethlehem , Eymattstr. 2b Kirchgemeindehaus	FR	9.00	Rita Suter Barbara Ambühl	031 951 92 44 031 972 11 82

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





Turngruppen Bern Land

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
Boll		8.10**		
Schulhaus Stämpbach	MO	13.30 und 14.40	Huguette Hirsbrunner	031 839 52 84
Bolligen , Kirchgemeindehaus	DI	8.45 und 10.00	Ursula Wenger	031 922 40 46
Bremgarten			Ursula Graber	031 302 08 30
Ref. Kirchgemeindehaus	MI	9.00	Barbara Wyss	031 302 33 20
Ferenberg , Schulhaus	MO	8.45	Margrit Stäger	031 839 49 71
Herrenschwanden , Turnhalle	DI	8.45	Ruth Locher	031 301 14 54
Hinterkappelen , Kipferhaus	DO	14.00	Heidi Sahli	031 901 23 79
Ittigen			Elisabeth Staudenmann	031 921 16 91
Kirchgemeindehaus	MO	13.45	Verena Keller	031 311 53 80
Kirchlindach , Schulhaus, Singsaal	MO	14.15	Beatrice Kunz	031 829 16 59
Köniz , Kirchgemeinde St. Josef	DI	9.00	Christa Kleisa	031 971 80 09
Köniz			Dora Baeriswyl	031 971 88 17
Primarschule Buchsee	DO	16.30****	Ida Kuster	031 972 32 28
Liefelfeld , Kirchgemeinde Thomas	DO	9.30	Sylvie de Dompierre	031 972 56 54
Meikirch			Annemarie Balmer	031 829 23 71
Aula Gassacker	DI	15.40	Rosmarie Lindenmann	031 829 12 65
Niederscherli			Heidi Sahli	031 901 23 79
Kirchgemeindehaus	FR	14.00**** 15.00 und 16.00	Rita Stucki Esther Suter	031 961 70 82 031 849 15 29
Niederwangen				
Turnhalle	DO	8.30	Käthi Gauch	031 741 34 64
Oberbalm , Schulhaus	FR	13.30	Vreni Badrutt	031 849 07 33
Oberscherli , Turnhalle	MI	9.00	Astrid Fasching	031 842 01 87
Oberwangen , Mehrzweckanlage	DO	10.00	Käthi Gauch	031 741 34 64
Ortschwaben			Andrea Hulfeld	031 829 23 01
Turnhalle	MI	8.45**	Annemarie Balmer	031 829 23 71
Ostermundigen				
Ref. Kirchgemeindehaus	MO	9.00	Beatrice Mettler	031 931 55 04
Ostermundigen				
Kath. Kirche Guthirt	DO	8.00, 9.00 und 10.15	Annemarie Fahrni	031 931 52 06
Ostermundigen				
Steingrüebli	MI	9.30	Annemarie Fahrni	031 931 52 06
Rubigen			Dora Hasler	031 721 02 30
Kirchliche Räume	MI	9.00	Marianne Räss Käthi Buri	031 721 15 13 031 721 49 64
Säriswil			Renate Lymann	031 829 39 08
Turnhalle	MI	13.30	Beatrice Kunz	031 829 16 59

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

Spiegel	Ref. Kirchgemeindesaal	DO	14.30	Gabi Allemann	031 972 08 05
Spiegel	Schulhaus Gymnastikraum	DO	9.10	Gabi Allemann	031 972 08 05
Stettlen	Primarschule Turnhalle	MO	8.00	Lis Gasser	031 931 86 22
Uetligen	Turnhalle	MI	15.15	Renate Lymann Beatrice Kunz	031 829 39 08 031 829 16 59
Utzigen	Turnhalle	MI	9.00	Doris Friederich	031 839 61 71
Wabern	Kath. Kirchgemeindehaus	DI	14.00	Helene Bürgi Anita Nellissen	031 961 18 17 031 819 54 17
Zollikofen	Ref. Kirchgemeindehaus	DI	14.00 und 15.15	Annette Boinay Lisabeth von Wartburg	031 921 27 73 031 911 30 58
Zollikofen	Schulhaus Steinibach	MI	14.00**	Annette Boinay Lisabeth von Wartburg	031 921 27 73 031 911 30 58

Turngruppen Amt Laupen

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
Ferenbalm/Gurbrü			Christa Stucki	031 751 09 24
Turnhalle Vogelbuch	MI	13.30	Rebekka Baumann	031 751 10 46
Kriechenwil			Nelly Begert	031 747 82 28
Mehrzweckgebäude	MO	14.00	Dora Rufener	031 747 83 21
Laupen			Käthi Gauch	031 741 34 64
Kleine Turnhalle	MI	14.00	Karin Ruprecht	031 747 87 91
Mühleberg			Annelies Freiburghaus	031 751 00 25
Aula Allenlüften	MI	13.45 und 15.15	Käthi Kohli Lore Ryf	031 751 19 74 031 751 10 63
Mühleberg			Lore Ryf	031 751 10 63
Aula Allenlüften	DO	14.00****	Käthi Kohli	031 751 19 74
Münchenwiler				
Mehrzweckgebäude	DO	14.00	Elisabeth Wattinger	026 672 15 07
Neuenegg				
Mehrzweckgebäude Au	MO	13.45	Rosmarie Gäumann	031 741 00 69
Neuenegg				
Turnhalle Au	MO	15.45	Käthi Gauch	031 741 34 64

Turngruppen Amt Schwarzenburg

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
Albligen			Helene Eggert	031 741 24 73
Saal Gemeindehaus	DO	13.45	Beatrice Marti	031 741 18 82
Lanzenhäusern				
Restaurant Bahnhof	MO	14.00	Heidi Haussener	031 731 17 64
Lanzenhäusern-Steinenbrünnen				
Turnhalle Steinenbrünnen	MI	13.30	Verena Schwab	031 731 22 52
Mamishaus-Tännlenen				
Turnhalle Tännlenen	MI	14.00	Flora Stoll	031 731 17 88
Riffenmatt			Helene Beyeler	031 735 56 30
Turnhalle Riffenmatt	DO	16.15	Helen Gafner	031 735 55 21

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

Rüschegg-Bundsacker

Schulhaus Bundsacker	DO	14.00	Elisabeth Riesen	031 738 83 83
----------------------	----	-------	------------------	---------------

Rüschegg-Hirschhorn

Schulhaus Hirschhorn	MI	13.45	Rita Pauli	031 738 81 05
			Elisabeth Riesen	031 738 83 83
			Marianne Staub-Hablützel	031 819 11 85

Schwarzenburg Dorf

Turnhalle Bernaville	MO	14.30	Flora Stoll	031 731 17 88
			Christine Schletti	031 731 00 96
			Tabea Kohler	031 731 37 74

Schwarzenburg

Turnhalle Bernaville	MO	16.00****	Ruth Stöckli	031 731 12 64
			Helene Wiedmer	031 731 17 65
			Tabea Kohler	031 731 37 74

Turngruppen Amt Seftigen

Ort	Tag	Beginn	Leitung	Telefon
Belp				
Turnhalle Dorf	MI	14.00 und 15.15	Therese Aegerter	031 819 27 21
Belp				
Turnhalle Dorf	MI	13.00****	Therese Aegerter	031 819 27 21
Burgistein				
Turnhalle Burgistein	MI	14.00	Marianne Schenk	033 356 27 60
Gerzensee				
Turnhalle Gerzensee	DI	15.30	Anita Finger Hanni Michel	031 781 08 56 031 781 19 53
Gurzelen				
Turnhalle Gurzelen	DO	9.30	Margrit Hostettler Maria Fischer	033 345 34 02 033 345 45 63
Kaufdorf				
Turnhalle	MI	13.30** und 14.30	Käthi Siegenthaler	031 809 12 20
Kehrsatz				
Ökumenisches Zentrum	DO	14.00	Helene Bürgi Marlis Rutz Yvonne Rüegg	031 961 18 17 031 819 51 04 031 961 41 60
Kirchdorf				
«Dorfträff»	MO	13.45	Verena Künzi	033 356 20 43
Mühlethurnen				
Turnhalle Mühlethurnen	MI	13.45 und 15.00	Ginette Berger Marlis Rutz	031 819 21 15 031 819 51 04
Niedermuhlern				
Turnhalle	MI	14.45	Dora Hirschi Marlis Rutz	031 819 46 89 031 819 51 04
Riggisberg				
Turnhalle Riggisberg	MI	13.45 und 15.15**	Hedi Grünig Käthi Nussbaum	031 809 23 42 031 809 20 09
Rüeggisberg				
Turnhalle Rüeggisberg	DO	9.00	Lisabeth Bucher Annemarie Guggisberg Ursula Baeriswyl	031 809 38 45 031 809 04 45 031 809 10 04
Seftigen				
Aula Seftigen	MO	16.00	Monique Kunz	033 345 20 09
Toffen				
Turnhalle Toffen	MI	13.30 und 14.45**	Edith Siegenthaler Vreni Probst	031 819 59 75 031 819 53 24
Wattenwil				
Gemeindesaal Hagen	MO	15.30	Verena Künzi	033 356 20 43
Wattenwil-Mettlen				
Alt. Mettlenschulhaus	DI	9.45	Verena Künzi	033 356 20 43
Zimmerwald				
Turnhalle Schulhaus Wald	MI	13.15	Dora Hirschi Marlis Rutz	031 819 46 89 031 819 51 04

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