

**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 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:** 16.01.2026

**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)

### Kehrsatz, 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.)

### Kehrsatz, 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. Feldenkraislehrerin IFF

9x: CHF 162.– / 13x: CHF 234.–

## 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.

### 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, Marienstrasse 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 Bewegungsmeditation. Die langsamen, 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.

### 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 beinhaltet nach einem allgemeinen Aufwärmen einen Ausdauerteil mit Koordinationsübungen, 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 Züllig, 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