



Bewegung und Fitness Für Seniorinnen und Senioren ab 60

Adressen

Obere Gemeinde:
Renate Lyman
Schüpfenried 7
3043 Uetligen
Tel: 031 829 39 08

Untere Gemeinde:
Heidi Sahli
Eichholzstr. 95
3032 Hinterkappelen
Tel: 031 901 23 79

Oder

Pro Senectute
Region Bern
Bildung und Sport
Muristr. 12, Postfach
3000 Bern 31
Tel: 031 359 03 03

Kontakt

www.pro-senectute-regionbern.ch

Kurzbeschreibung

Der Volksmund sagt: „Wie alt wir werden liegt in Gottes Hand, wie wir alt werden liegt in unserer Hand.“

Senioren-sport ist Gesundheitssport. Gesundheit und Wohlbefinden sind die wichtigsten Beweggründe für das Sporttreiben im Alter.

Wir trainieren mit gezielten Übungen, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und die koordinativen Fähigkeiten wie Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus.

Wir sind ausgebildete Seniorensportleiterinnen. Durch Sport, Spiel und Spass fördern wir die Gemeinschaft.

Angebote

Mittwoch: 13.30 – 14.30 Uhr Turnhalle Säriswil
Mittwoch: 15.15 – 16.15 Uhr Turnhalle Uetligen

Donnerstag: 14.00 – 15.00 Uhr Kipferhaus Hinterkappelen

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Sie!