

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Allround FitGym

**Bewegung bedeutet Lebensqualität und
hält gesund**



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Kanton Bern
be.prosenectute.ch

Allround FitGym

Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden – es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. FitGym (Turnen) ist das traditionsreichste Sportangebot der Pro Senectute. Um auch in Zukunft selbständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte.

Lektionsdauer

Die Lektionen dauern 60 Minuten.

Durchführungsorte

Über 300 geschlechtergetrennte oder gemischte Gruppen im ganzen Kanton Bern. Bestimmt finden Sie auf der beigelegten Liste eine passende Gruppe in Ihrer Nähe.

Kosten

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Anmeldetalon.

Zahlungsarten

Jahresabonnement (persönlich), gültig ab Einstieg bis Ende Jahr
10er-Karte (übertragbar), zeitlich unbeschränkt gültig.

Versicherung

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) im Kurs- und Veranstaltungsprogramm oder auf unserer Website.



Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Leitung

Kompetent – offen – einfühlsam

Die Gruppen werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiterinnen und -leiter (esa) geführt.

Intensitätsstufen

Teilnehmergerecht – differenziert – motivierend

Das Niveau ist von leicht bis anspruchsvoll unterschiedlich und kann bei der Gruppenleitung erfragt werden.

Leicht	Sanfte, angenehme Bewegungen im Sitzen.
Leicht bis Mittel	Geringe körperliche Belastung, Abwechslung zwischen Übungen im Stehen und im Sitzen.
Mittel	Abwechslung zwischen Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen, mittlere körperliche Belastung.
Anspruchsvoll	Vielfältige, anspruchsvolle Lektionen, höhere Belastung, sehr fitte Gruppen.

Gerne bieten wir Ihnen eine Gratis-Schnupperlektion in der gewünschten Gruppe an. Bitte melden Sie sich direkt bei der zuständigen Gruppenleitung an.

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

Beratungsstelle Liebefeld

Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Thun

Malerweg 2, Postfach 152
3602 Thun
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Interlaken

Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse 40, Postfach 940
2501 Biel/Bienne
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Lyss

Steinweg 26, Postfach 171
3250 Lyss
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Burgdorf

Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Telefon 034 420 16 50

Beratungsstelle Konolfingen

Chisenmattweg 32, Postfach 108
3510 Konolfingen
Telefon 031 790 00 10

Beratungsstelle Langenthal

Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Telefon 062 916 80 90

Jetzt mit TWINT spenden



Pro Senectute Kanton Bern

info@be.prosenectute.ch
[be.prosenectute.ch](https://www.be.prosenectute.ch)

Spendenkonto

CH98 0900 0000 3000 0890 6

