

Regelmässige Bewegungsangebote in Ostermundigen

Angebot	Wann	Wo	Info	Anmeldung/Kosten
Adagio Beweglichkeit und Wohlbefinden	Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Mösli Kilchgrundstrasse 25	Damenturnverein Verena Ingold 031 931 12 34	Mit Anmeldung Jahresbeitrag Fr. 180.–
Allegro Fitness und Aerobic	Montag, 19:05 - 20:10 Uhr	Turnhalle Mösli Kilchgrundstrasse 25	Damenturnverein Christine Matthey 079 276 84 16	Mit Anmeldung Jahresbeitrag Fr. 180.–
Energietraining (Tai Chi & Qi Gong)	Di bis Fr verschiedene Kurse	Skema Bernstrasse 28	SKEMA 031 974 19 21	Mit Anmeldung
FitGym	Montag, 9.30 - 10.30 Uhr	Ref. Kirche Obere Zollgasse 15	Pro Senectute Kanton Bern Beatrice Plattner 079 655 22 43	Mit Anmeldung Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr.
FitGym	Donnerstag, 8.30 - 9.30 Uhr 9.30 - 10.30 Uhr	Kath. Kirche Guthirt Obere Zollgasse 31	Pro Senectute Kanton Bern Maria Gilgen 079 600 36 47	Mit Anmeldung Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr.
Gehirntraining	Dienstag, (1x Monat)	Treffpunkt Mundige Bernstr. 101	Hirncoach 031 512 08 08	Mit Anmeldung Kosten Jahresabo 350 Fr.
Gimnasia para mayores	Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr	Misión Católica de Lengua Española Sophiestr. 1	Asociación de Mayores de Berna Edith 078 400 31 73	Mit Anmeldung Socias: gratis Nos socias: 5 Fr. por clase
Männerriege	Montag, 19.15 - 21.00 Uhr Mittwoch, 17.15 - 18.45 Uhr Mittwoch, 19.15 - 20.45 Uhr	Turnhalle Rothus Wegmühlegässli 103	Turnverein Ostermundigen Kurt Hunsperger 031 931 99 74	Anmeldung erwünscht

Angebot	Wann	Wo	Info	Anmeldung/Kosten
Nordic Walking	Donnerstag, 9.00 Uhr	Treffpunkt: Reservoir Rüti	AGR Rüti Jakob Weishaupt 079 697 23 45	Ohne Anmeldung kostenlos
Pilates mit Gehirnfitness	Montag, 17.00 - 18.15 Uhr	Mana Kendra Blankweg 2b	Mana Kendra 078 200 90 49	Mit Anmeldung 10er Abo: CHF 250.00
Qigong im Park 30.4 - bis 24.9.25	Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr	Innenhof Dreifaltigkeitskirch e Taubenstrasse 4 Bern	Rheumaliga, Krebsliga Lungenliga, Pro Senectute 031 311 00 06	Ohne Anmeldung kostenlos
Shibashi	Donnerstag, 11.00 - 12.00 Uhr	Kath. Kirche Guthirt Obere Zollgasse 31	Kath. Kirche Guthirt Rosmarie Itel 031 931 27 07	Mit Anmeldung Kosten 5 Fr.
Spaziergruppe Rüti	Mittwoch, 9.00 Uhr	Treffpunkt: Kindergarten Rüti (bei trockenem Wetter)	Quartierarbeit 079 963 62 09	Ohne Anmeldung kostenlos
Walking / Nordic Walking	Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr	Treffpunkt: Schulhaus Bernstrasse (Bushaltestelle Zollgasse)	Damenturnverein Jacqueline Röthlisberger 031 931 37 64	Ohne Anmeldung ohne Mitgliedschaft
Yoga für Senioren	Dienstag, 17.00 - 18.15 Uhr	Mana Kendra Blankweg 2a	Yoga im Glück Bettina Ammann 079 214 10 39	Mit Anmeldung 10er Abo: CHF 250.00
Yoga für Senioren	Mittwoch, 9.30 - 10.45 Uhr	Mana Kendra Blankweg 2b	Mana Kendra 078 200 90 49	Mit Anmeldung 10er Abo: CHF 250.00

Weitere Angebote

- Aktivsenioren der kath. Kirche Guthirt, 031 930 87 00
- Ausflüge der Reformierten Kirche, 031 930 86 00
- Kurse von Rheumaliga Bern-Ostermundigen, 031 311 00 06
- Kurse von Pro Senectute Kanton Bern, 031 359 03 03



Weitere Informationen und Terminvereinbarung

Gemeinde Ostermundigen, Fachstelle 60+
031 930 12 90, generationen@ostermundigen.ch