



Jeweils mittwochs  
9.30 – 10.30 Uhr  
Ritterhuus Köniz

# Gymnastik für Seniorinnen und Senioren im 2019

Béatrice Müller  
031 978 31 46



**Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Köniz**  
Kirchenkreis Mitte

## Sie wollen

- ein selbstsicheres und selbstbestimmtes Leben führen,
- lebenspraktische Fähigkeiten und Ressourcen fördern,
- sich Fit machen für den Alltag,
- Freude und Spass haben sowie soziale Kontakte knüpfen.

Das erreichen Sie durch ein ganzheitliches Training Ihres Körpers - der ja leider ein Minimalist ist -, wobei

- Mobilität
- Beweglichkeit
- Kraft
- Sicherheit
- Sinneswahrnehmung
- Koordination
- Kognition
- Gleichgewicht
- Reaktion



gefördert werden, in Form von Gymnastik, Spielen und Bewegung mit und ohne Musik und Material.

Alles was wir im Training schulen, brauchen wir auch im Alltag. Zuhause, im Verkehr, bei der Arbeit, beim Zusammensein mit anderen Menschen, bei Entscheidungen und vielem mehr.

## Leitung

Doris Zurbriggen  
Hübelistrasse 23  
3098 Schliern

031 971 56 88

[dorli.schmid@bluewin.ch](mailto:dorli.schmid@bluewin.ch)



## Wann, wo, wieviel

Ort: Rittersaal im Ritterhuus, Muhlernstrasse 5, 3098 Köniz

Zeit: Immer mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr

Daten: 9. und 23. Januar  
6. und 27. Februar  
6. und 20. März  
3. und 24. April  
8 und 22. Mai  
5. und 19. Juni  
3. Juli  
14. und 28. August  
11. September  
9. und 23. Oktober  
6. und 20. November  
4. und 18. Dezember

Kosten: Fr. 5.- pro Mal

## Kontakt

Sie haben ein Anliegen? Wenden Sie sich an:

**Béatrice Müller**, Sozialdiakonin  
Schloss Köniz, Muhlernstrasse 5, 3098 Köniz  
031 978 31 46 oder [beatrice.mueller@kg-koeniz.ch](mailto:beatrice.mueller@kg-koeniz.ch)

Bei Abwesenheit sprechen Sie auf den Telefonbeantworter.

## Weitere Angaben

Nähere Angaben zu allen Veranstaltungen und die genauen Daten erfahren Sie auf der Gemeindeseite der „reformiert.-Zeitung“, in der monatlichen Gesamt-Übersicht (siehe Schaukasten) oder auf unserer Webseite [www.kg-koeniz.ch](http://www.kg-koeniz.ch).

Besuchen Sie regelmässig unsere Webseite, wir ergänzen unser Angebot laufend mit spannenden Angeboten.

