

Über 60 und Lust auf Bewegung? Die Angebote sind vielfältig!

Auch nach 60 fit bleiben, Kontakte finden, physisch und psychisch gesund bleiben

Bewegung hält uns fit, ermöglicht Begegnungen und Kontakte und fördert unsere psychische und physische Gesundheit. Einige Angebote in der Region Spiez, die speziell für Menschen über 60 angeboten werden:

FitGym in Faulensee

Ein Angebot der Pro Senectute, Montag 13.30-14.30, Kontakt Therese Schütz (033 650 13 55).

Turnverein Spiez

Drei Trainingsgruppen für verschiedene Alterskategorien: Forte, Mezzo und Piano, jeweils am Donnerstag, Kontakt Louise Bamert (033 654 76 03).

Männerturnverein

Zwei Trainingsgruppen für verschiedene Alterskategorien am Donnerstagabend, Kontakt Rolf Holzer, Präsident (033 336 37 07) und Fritz Neukomm, Leiter (033 654 52 45).

Nordic Walking-Treff in Faulensee

Dienstag 09.00 (1. Mai bis 30. Sept.) oder 14.00 (1. Okt. bis 30. April), Treffpunkt Parkplatz Tenne, Kontakt Louise Bamert (033 654 76 03).

Walking-Treff in Spiez (ohne Stöcke)

Mittwoch 08.30, Treffpunkt Turnhalle Seematte, Kontakt Vroni Hänni (033 654 31 07)

Fit bleiben – Kraft, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden im Solina Spiez

Medizinische Trainingstherapie und Massagen für SeniorInnen mit professioneller Betreuung durch diplomierte Physiotherapeuten. Kontakt Frau Shah (033 655 44 75)

Vitaswiss

- Montag 13.30-14.30, Bewegung in der Turnhalle Seematte (Singsaal)
- Mittwoch 9.00-10.00, Atemgymnastik nach Clara Wolf im Singsaal
- Donnerstag 18.15-19.45 Fitgymnastik in der Turnhalle Räumli
- Freitag 9.00-10.00, Gymnastik in der kleinen Turnhalle Dürrenbühl, Kontakt Catherine Faes (033 654 33 86).

Selbstverteidigung für Frauen und Männer im Seniorenalter

Montag 9.30-10.45, Trainingslokal Dojo, Dürrenbühlweg 35, Kontakt Fritz Glücki (033 654 69 10) oder Ursula Waber (079 372 08 86).

Alterswanderungen

Ein Angebot der Reformierten Kirche, ab Mai – Oktober jeden 2. Donnerstag (1,5-2h), Kontakt Christa Trösch (033 654 46 09) oder Katharina Nydegger (033 650 17 47).

Angebote der Pro Senectute

Wandern, Velo, etc. unter www.pro-senectute.region.beo.ch oder 033 226 60 60

Weitere Sportvereine unter www.spiez.ch oder Sekretariat Sportkommission (033 655 33 83)