



Jeweils mittwochs  
9.30 – 10.30 Uhr  
Ritterhuus Köniz



# Turnen im Schloss für Seniorinnen und Senioren im 2024



Inés Cánepa  
Sozialdiakonin  
031 978 31 44



**Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Köniz**  
Kirchenkreis Mitte

[www.kg-koeniz.ch](http://www.kg-koeniz.ch)

[www.kirchenmusik-koenizmitte.ch](http://www.kirchenmusik-koenizmitte.ch)



Kirchenkreis Mitte



ref\_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. Zu Hause, 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, wie viel

Ort: In der Regel Rittersaal im Ritterhuus, Muhlernstrasse 5,  
3098 Köniz oder bei schönem Wetter draussen.

Zeit: Immer mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr

Daten:	10. Januar	24. Januar
	7. Februar	21. Februar
	6. März	20. März
	3. April	24. April
	8. Mai	22. Mai
	5. Juni	19. Juni
	3. Juli	
	14. August	28. August
	11. September	18. September
	16. Oktober	30. Oktober
	13. November	27. November
	11. Dezember	18. Dezember

Kosten: Fr. 5.- pro Mal

## Kontakt

Sie haben ein Anliegen? Wenden Sie sich an:

**Inés Cánepa**, Sozialdiakonin

Schloss Köniz, Muhlernstrasse 5, 3098 Köniz

031 978 31 44 oder [ines.canepa@kg-koeniz.ch](mailto:ines.canepa@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).

